

青松萌芽

香光
尼眾佛學院
院刊

27

民國 85 年 9 月創刊
民國 110 年 9 月出刊
ISSN 1560-8336



【年刊】





衝突之美

院長 釋悟因

衝突，在我們的生活中，以各種樣貌存在。

然而，大多數人內心都不喜歡衝突。有時不知道如何面對衝突，或是害怕破壞彼此的關係而選擇迴避它。可是，也因為衝突的互動，有人吵著、吵著就變成好朋友。

日常生活中，我們運用眼、耳、鼻、舌、身、意這六根。就如眼睛所見，你看到的是這樣，別人看到的卻不是這樣，倘若一定要別人跟你一樣——這叫衝突。衝突一定是衝突嗎？每個人的修學、才華、關心的事……事實上本來就不一樣。這些不一樣，可以用優點、缺點來區隔嗎？我們可以嘗試去欣賞別人跟我的不一樣，試著讓衝突成為可貴的一面。

善是可貴的，但是，善也可能成為輾壓別人的方法，甚至把別人輾得都變形了還不自知。這個衝突點在哪裡？「你做的這些我不能理解！」「我說的、做的都是為你好！」你的角度在哪裡？角度本來就不一樣，角色也本來就不一樣。我們一直在「受」、「想」、「行」蘊間運作、猜測、看待及處理人、事、物。

新冠肺炎疫情的環境下，學校採用居家線上教學，可是小朋友卻吵著要去學校上課，為什麼？去學校比較好，可以和同學們相處、結伴玩耍。

儘管吵吵鬧鬧，有很多紛爭、衝突，就是要這份的衝突——「有生命力」、「美」！

目次

院長的話

衝突之美 院長 釋悟因…………… 1

編輯手札

在無常中，微笑！ 編輯組…………… 4

師長開示

尋根·選根·扎根

院長開示

從《楞嚴經》談根 也談修學 院長 釋悟因…………… 8

訪談學長

我是世尊使 釋見諦…………… 19

千里之行 釋見岸…………… 25

法法相通 釋自正…………… 31

斯里蘭卡的快樂修行 釋見濬…………… 37

回歸內心的家 釋見澤…………… 43

安心在當下 釋自祺、釋道琳…………… 47

疫情多面觀 釋見諦、釋見岸、釋自正、釋見濬、釋見澤…………… 51

伽耶山交輝〔教與學〕

疾疫苦厄中的禪心療癒

以覺者之心 照護生命的磨難 指導法師 釋見寰、釋見杰…………… 54

教學設計 釋見杰、釋見寰…………… 55

課程側記…………… 61

療癒引導語習作…………… 72

迴響與勉勵…………… 76

與高僧對話 映照自心

「高山仰止」的啟發與迴響 授課法師 釋見融…………… 80

重讀惠能 看見神秀 釋見融…………… 81

閱讀高僧 形塑自己 釋見崧…………… 85

遇見高僧 遇見自己 釋性成…………… 87

樹之歌

學習與生活

僧伽制度與我 釋宗一、釋寬揚、釋本鑒、釋宏和……………90

通往「心靈修歇所」之門 釋寬揚……………94

心念是否被「熱」牽著走 釋法貝……………95

宗教師成長的園地 釋本鑒……………96

給自己加分 釋法貝……………97

有序·脫序 釋見澈……………98

掃落葉 釋惟慈……………99

從發抖到自在 釋見航……………100

一起唱梵唄 釋道源……………101

巨嬰的蛻變 釋性成……………102

包餃子 釋戒端……………103

不求回報，很難 釋印航……………104

老 釋見慧……………105

媽媽還是愛我的 釋印修……………106

莫要自我干擾 釋惟慈……………107

無價之寶 釋見航……………108

佛陀，我又回來了！ 釋琮慧……………109

風從哪兒來？ 釋見性……………110

110 年度菁松獎得獎作品……………113

學院新聞

精選記實

弘護實習——參與香光山寺大殿動土暨鐘樓啟用典禮……………120

校外參訪——參訪佛光山春節平安燈會……………122

僧院體驗營——僧命，起板了！……………123

專題講座——《四分比丘尼戒講記》導讀……………124

學院記事……………126



在無常中，微笑！

編輯組



2021 年是動盪的一年。全球仍面對著新冠疫情的衝擊，台灣也受到波及。此外，氣候變遷帶來的乾旱、水災、各地動盪的政局……佛學院的學生來自世界各地，家鄉、環境的不穩定揪動著我們的心。

本期《青松萌芽》是在這樣的大環境下編寫出來的。

回到編輯室，院刊小組的成員們也各個面臨著挑戰。新手上陣的窘澀，面對生疏的工作不知如何入手，未熟悉運作卻要挑起組長的重責大任，幸而有熟手盡其所能的協助和承擔，得以順利完成此期的編輯任務。

我們往往期待成果的鮮明亮麗，然而，過程難免有許多煎熬！

期待稚嫩的青松長成枝繁葉茂，然而，扎根和成長的過程總有些許辛苦！

面對成長的苦迫、無常的世間，怎樣才能保持一抹溫柔的微笑？

本期「師長開示」單元有院長開示和七位畢業學長的修學分享，述說〈尋根·選根·扎根〉的生命力量。

在〈院長開示〉單元中，院長從《楞嚴經》開示：修行的入手處是「根」。怎樣從自己的身心六根入手，往深廣處成長進而扎根社會，是每位出家人的必修之課。

〈訪談學長〉由七位畢業學長分享修學和弘法經驗，見證著「扎根於佛學院，弘法在世間」。不同年代的學長，現今在不同的國家和領域弘法奉獻，他們寶貴的經驗提示我們身心成長的竅門；也因應時局，提點面對疫情，作為宗教師可以應對的法寶。

〈疾疫苦厄中的禪心療癒〉是佛學院密集禪修的教學輯錄。面對疫情的無常，同學們透過禪修老師的帶領，學習如何以「慈、悲、喜、捨」的修練去照護生命的磨難。同學們的學習結晶，收錄在「療癒引導語習作」單元。邀請您一同體驗慈善、美好的禪法修習，為世界送上誠摯的祝禱！

〈與高僧對話，映照自心〉是「高山仰止」課程的教學心得及同學習作的合輯。原來，高僧的心境並非只能遙遙仰望，透過閱讀、重讀《高僧傳》，一再追訪高僧的行誼，我們亦步亦趨，「雖不能至，心嚮往之！」

「樹之歌」輯錄同學一年間「學習與生活」的經歷，包括僧伽制度的探索、弘護、禪修、梵唄、執事、校外參訪等，多采多樣，都是在學院的印記。本年〈菁松獎得獎作品〉，收錄五篇優秀作品。

初學編輯的我們，能把內容有條不紊地在本期院刊呈現，要感謝副院長見可法師、陳國瑩老師和蔡幼華老師，在編輯的過程中，無私地給予我們許多指導、陪伴和協助！

生命的實況，穿梭在苦難和安穩的時空當中。

密集禪修結束時，院長說：「我們都是點燈火的人。」在無常世間中，如何延續溫柔和智慧？

希望本期《青松萌芽》能送給您點亮心光的禮物！

在無常中，依然微笑！



尋根·選根·扎根

修行從「根」入手。

如何從根解結、選根直入，
並體證個人修學與社會的關係？

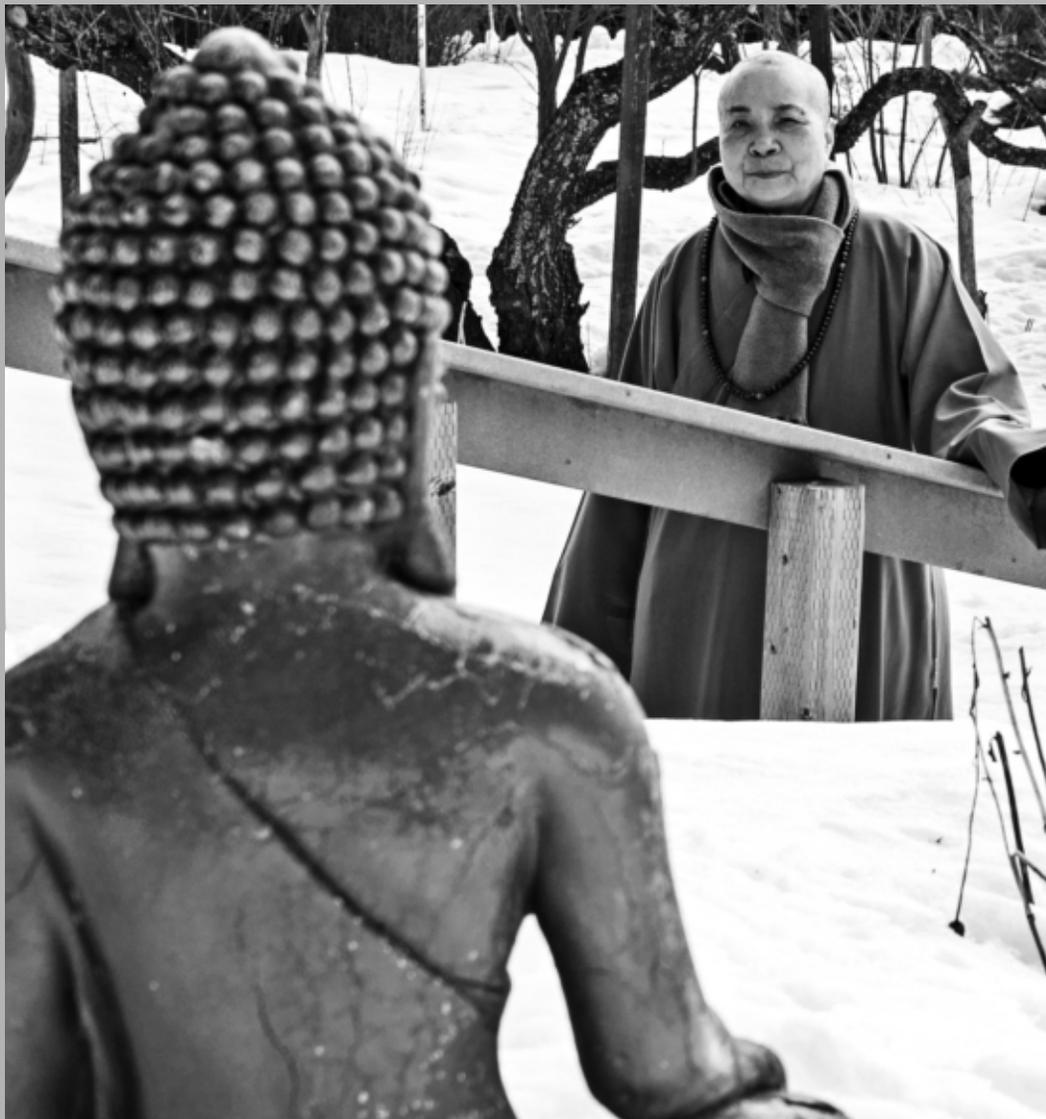
Part I〈從《楞嚴經》談根 也談修學〉，
院長開示身安道隆的根本。

佛學院畢業後的學長們，
跨越道場、國界，在不同領域，
以宗教師的身份發揮所長。

Part II〈訪談學長〉，
七位學長分享成長路上的心路歷程，
以及弘法在世間的寶貴經驗。

佛學院是成長的根，
世間是奉獻的壇城。
僧命，就在身心環境中扎根、成長。





從《楞嚴經》談根 也談修學

院長 釋悟因

修行從根開始

尋根，就是找到修行從哪個地方入手。

修道和身體可以分開嗎？從眼、耳、鼻、舌、身、意六根，哪一個根開始？或者從五蘊、六入、十二處、十八界、七大來說，這些加起來是二十五圓通，《楞嚴經》就從這些基礎說起。從每個人的根——器官、能力，讓修行的道路可以通達。

「根」這個字，常常談到的是身體器官，例如呼吸器官、消化器官、支持器官等等。但是，除了器官以外，背後的重點在於有能力，以器官來說是生理的能力。譬如，吃東西可以吃進去，還可以消化。

「根」的意思是「能生」。眼睛不只是「眼球」而已，還有眼球的功能「看」，由器官本身，談到它背後的功能。「根」與「境」、「識」和合生「觸」，從觸點生「作意」、「受」、「想」、「思」。

「根」，也常常用譬喻來解釋。樹木要有根才能站得住，蘿蔔、花生、地瓜也有它們的根。根就是發揮功能的「生長點」，也是「核心點」。我們人活著，因為有眼睛、耳朵、鼻子，還有這個身體，這些都是「根」，是生長點。所以又稱：眼根、耳根、鼻根等，總共有六根。

又如孩子投胎的過程。孩子從父母的精血慢慢發展，變成胚胎，眼睛、鼻子、耳朵、骨骼就生出來了。他需要營養，要有母親的營養才會活。嬰兒吃母乳或牛奶，骨頭、肌肉和神經等等就長出來了，這些是色法。器官具足以後，功能就會不斷地長養，或者叫增上。慢慢衰老了，力量就消失掉。這是生命的發展過程。

六根當中蘊含著「力」。佛教說無我，然而，力量是存在的！力量在哪裡？若人少了一隻眼睛、少了一隻腿，力量減少了，他還是可以活啊！一個人的力量只要存在，還是可以修行！

「無我」的意思，是沒有「固定不變」的我。事實上，力量一直在運轉，力量就在無常、苦、空之中運轉。生命的發生，由「識」投胎進來開始運轉，這是很微妙的。

「根」，不是只有擺在那個地方，你要聯想到它的意思是什麼。「根」談的是生長點，植物不是生長在空氣裡面的，還是會回到大地，有土壤、水分、溫度和風，就是

地、水、火、風和空，還有它們彼此之間的距離，這些都和「根」有關。「根」這個字，這麼簡單，不要小看，它是佛教的根本。

學以致用

生活中要能聽懂別人說的話，而且轉化變成自己能聽得懂的道理，談的是知覺。「知覺」也就是「根」。說與聽，二者需要縫合，也需要彼此相互學習。

學習，是要把學到的東西縫進你的行為裡面，就像衣服需要縫合一樣，不是一次就能縫好，需要一針一針慢慢地縫。

對於新學的知識，有用的就接納，不能用的也要找出原因。我們的學習是一塊一塊拼湊而來的。有時，在學習的時候，縱使想記住，也不見得一次就全部學起來。怎樣才能變成完整的一套呢？這一塊碎片要擺在哪裡？有時候不搭調，有時候凸出來，自己想盡辦法要把它拼進去，讓這個學習成為一整套。

更重要的是，要知道目標。自己要檢核自己，不一定會有人來告訴你怎麼做。人生本來就是如此！假設活到一百歲，你今天學一些，明天學一些，有時候學了後面的，前面就丟掉了，怎麼辦呢？就是讓自己不斷地學習。現代的教育重視全人格教育，也重視終生教育，這也就是說，要開發自己的能耐。天下的知識，事實上是學不盡的！

各位來這兒求學，試問：「為什麼你要來佛學院讀書？」因為，你要產生力量。讀書不只是為了多認得幾個字，也不是為了和別人辯論。要把知識變成自己有力量，把學到的知識縫合在你的生命裡面，這才有用。

在學習的過程中，要把廣度和深度培養出來，像金字塔一樣。學問猶如金字塔，要能深入，要能廣大。你出家以後，現出僧人的相貌，運用佛法的道理來關心世間及改善世間。問一問自己：「作為僧寶，我可以為別人做些什麼？」

物有本末

儒家有一句話：「物有本末，事有終始，知所先後，則近道矣。」「道」在哪裡？

道就在你我的身上，在你我的心中，在我們彼此之間。

我們走在「道」上，才叫做修道人，這「道」，就是「三學」、「八正道」。

僧人修學的重點，需要靠戒、定、慧的三增上學——增上戒學、增上定學、增上慧學。

增上戒學，意指聽法以後，要怎樣轉化自己。戒律談的是我們的運作要有序，序就是秩序。有了戒律和道理的依循，在工作、生活、衣、食、住、行當中，是有秩序的。戒律要從這裡學起。

增上定學，意指心念要安定。讓自己的身心平穩安定，才會產生依持的力量。

增上慧學，則是指遇事有能力抉擇判斷。這才是智慧。

我們說斷三結（我見、戒禁取見、疑見）證得初果。其實，初果是做到知見正確，但是不見得習氣都全部解決了。然而，建立了正確的知見，是安穩的基礎，能夠對戒律、對知見沒有懷疑，對修學明確、有信心。

以上是三增上學，增上是依持，增上是從根而來。

六根不只是六個器官，能知覺外面的塵境而已，應當是在「根」、「塵」與「識」之間和合。其實，把力量加大的，是「識」。例如，眼根之能知，它無法辨識，要能分辨白的、黑的、男的、女的，是第六意識的分辨作用。

以《楞嚴經》的啟教因緣為例。佛陀問阿難：為什麼出家？阿難說：是透過眼見佛陀的莊嚴和清淨，於是發心出家！

一定要有什麼作為才叫做修道嗎？你自己要認出它。例如，在生活中，你知道什麼是持戒的行為，知道為什麼感到不安。不偷盜，是指沒有偷人家的東西，但是其中的小細節，是怎麼也說不盡的。

我們的力量要在哪裡發揮？是善還是不善？還是自己的邪知邪見？有時，還真的不知道力量往哪兒起作用。

智慧，不是擺在那兒不動的。人能安心，是因為在環境中若發生狀況了，有判斷力，這是智慧。同時又能廣積資糧，有反省的能力。

從根解結

《楞嚴經》指出修行的路，需要「從根解結，脫纏入圓通」。

解結，把束縛和綁住的東西解開。沒有人在束縛你，可是確實有感覺到被束縛。那一條繩子在哪裡？

「縮巾以示倫次」。「縮」的意思，是繫，綁個結的意思。在家女生最常用的，「縮」個髮髻也是這個字。這裡最主要是說進入修法的入門，是要從哪裡下手？從縮的「結」下手。

童子軍在野地訓練一定要隨身帶一條繩子，叫「童軍繩」。目的是急救、幫助野地求生，童軍繩是最方便的工具。

童軍繩基本有九套的綁法，有平結、蝴蝶結、雙套結、稱人結……當你要打開每一種繩結的時候，要怎樣做？你要知道每一個繩結的次序，原先是怎麼綁的，你才知道怎麼解開那一種繩結。意思是「結繩」、「解繩」，都有它一定的次序。

我們身上的結縛有好幾重，由淺入深，總共有「六結」。

我們常常在說，我們要去掉我們的貪瞋癡，貪瞋癡當然是核心的結，把心照顧好，也是核心。如果你受環境限制，被綁了很多，一般會說：「環境『束縛』我！」

「脫纏」，「纏」字跟「結」字是一樣的作用。結是煩惱。佛陀問阿難：「煩惱根本，此無始來發業潤生，誰作？誰受？」你知道煩惱是怎麼發業潤生的嗎？發業潤生是一個纏縛；造業之後虛受苦果的時候，又是怎麼產生煩惱與行為？當然這就是結上加結了。

每個人都有自己的煩惱，有的表現在行為上，也有很多是社會給你的限制。

《楞嚴經》說：「使汝輪轉生死結根，唯汝六根，更無他物。」「令汝速登安樂解脫、寂靜妙常，亦汝六根，更非他物。」生死與解結都在六根，為什麼呢？佛陀說：「根塵同源，縛脫無二，識性虛妄，猶如空花。」

什麼是「識性」？識性就是佛性。佛性在哪裡？就在這「六根」與「六塵」接觸產生「六識」的運作裡面。修行絕對不能夠離開你的心身。修行不在他方世界，不在未來，不在別人身上，而在你自己的身心中。你的身心是活絡絡的；修道是活絡絡的。

要善用你的眼耳鼻舌身意，善用你的身心——你本來具足的心性。

縱使說要修行，要修戒律、禪定、智慧，還是要從眼、耳、鼻、舌、身為基點來修。在舉手投足、挑水運材間往內薰，再用這樣的眼光去看待這個世間。

什麼時候開始打結？我們不知道。但是，要解開結的時候，一定是漸進和次第而修，不是立竿見影，不是一點穴馬上就開通。要知，通是通道理——理上平等，事需漸修。理要通，事要修。我們現在要回來解結有六：從外圍，一先從動結，二靜結，三從根結，四覺結，五空結，最後才把空也要空掉的滅結。這是修行的次第。自己反省自己，給自己多一點耐心，一個結、一個結地打開。例如，入眾先從環境有序，生理有序，團體有序。常言：「其序皆知根，達本為基，身安道隆。」此即經文：「此根初解，先得人空；空性圓明，成法解脫；解脫法已，俱空不生。」此乃解六法、越三界之文。



選根直入

《楞嚴經》談到二十五圓通，都是條條大路通羅馬。只是，有的路很迂迴，有些人還找不到怎麼進去，還在迷迷糊糊中。

你一定要找到自己從哪一個根、哪一個門進去最好、最行！這叫「選根直入」。

每一個根都很重要，但是每個人的根性還是有差別。我們要允許這樣的差別。既然是有差別，不見得只有你最行，別人都行。如果是這樣想的話，你自己活不下去，別人也活不下去。你的眼、耳、鼻、舌、身，有哪個不需要的？不需要，可以嗎？不可能！

六根的每一個，都可以證圓通，但是，你要知道你的根性，哪裡比較通利。

例如說，暑假到了，你要在什麼領域與人結緣或加深自己的資糧？可以從你的經驗和經歷設為問題，轉變成你修行的入手方法。縱使有不足，還是可以培養，就從這個地方入門。既是上求，也是下化；既是求知，也是自省。把你的根和你的能力，完全地引發和釋放出來。這叫作修法的門戶！

這個人為什麼會喜歡如此、這般的法門？跟這個人的個性和薰習有關。以前學習過的，不會隨便就丟掉。學習過的薰習在記憶裡，像種子一樣，要下得深。

有些人想蘊比較發達；有些人感受比較豐富；或如，有些人習慣用眼根，或是用耳根，有人偏向舌根記憶。眾生的根機，要回到知、情、意上來看待。回過頭來看，這些都是來自你的家庭環境，構成你發展的習慣性。

佛教的唯識學，就是在討論這些。世界是自己創造出來的，別人一定要跟你作一樣的解釋嗎？不見得！別人說這樣才是對的、真的，你卻以為有另外一套？反過來說，若別人都說這是對的，為什麼你要另有他說呢？有時候，我們要給自己一點點空間，反省自己有沒有能力判斷。自己要掌握到反省的能力，以及如何去看待現在所發生的事情。

你有你的功能、你的認知、你的辨識，這些全部都在運作，並不是固定和一成不變的。全部都是，卻也全部都不盡然！佛法談中觀、佛性，比如，人的身體會老、會死，甚至把遺體送去火化燒掉的時候，旁邊的人眼睜睜地看著他被燒掉，難道不是嗎？可是，他的業障就消失了嗎？不是斷滅的，也不是一成不變的。

一個人死了，留下的影響力有的自己帶走了；有的留在人間。那些你曾經接觸、付出、參與的人事物，你在那兒留下一些蹤跡。凡走過的必留下痕跡！

如來密因

上面提及，每個人的根基不同，層次的深淺不同，因此，要一門深入，才能夠符合根基。然而，一門深入的「一」，不是說大家要完全相同。

經文談到「如來密因」，當中強調是秘密的「密」。

密，代表什麼呢？代表最符合個人根基的。密，不是指見不得人，而是在成長、開悟和修道的過程中，怎麼突然就通了？那是什麼秘密？

只是自己沒有通，不是別人在跟你搞秘密。可是，還沒有搞通以前，彷彿有一個漩渦、黑洞，或者說，在人生或個人的情性上很難過關的事件！

在成長路上，以世間的經驗來看，應該是很容易理解的。有時候，某些習題，無論怎麼弄、怎麼講，用打的、罵的、跪的……事實上，不通就是不通，聽不懂。唯一能做的的方法是什麼？就是自己不斷地推敲，不斷地在這上面用功！

另外一個重點是「冥授以選本根」。「冥」是什麼？就是私底下的，要靠自己本身去揣摩。通過去了，就柳暗花明又一村！要這樣給自己空間，不要太快就放棄自己！要真正跨過這樣的領域，不管是用密的、冥的、藏的、隱的，完全讓自己能接受這些東西。

又比如說，我們種瓜或種菜。種子要冒芽，不管是在太陽底下，還是在棚架底下，當種子有水分了，就會感生出成長的苗頭。我們要學習看待，不僅大自然是這樣，自己也是這樣。所有萬物出生的一刻，都叫「奧秘」。

那是什麼奧秘？不是在眾目睽睽之下就這樣出現的，它也是自己要自己本身先煎熬過。成長確實是一種煎熬！

另外，還有一個核心，叫作「方便」。

方便，是什麼？方便就是方法。所有的法門都是方便。怎麼不說究竟呢？究竟是說不出來、不能說的，所以才要回到方便！

在《法華經》的〈方便品〉，或《維摩詰經》也有談及方便。譬如說，或許你摔一跤，就有所開悟了。或者你某處不通，而旁敲側擊就通過去了。這些都是方便。

大乘佛法的核心要有智慧和慈悲，更多的是需要有信願和方便。大乘佛法中，所有法門都是把生命的光給引發出來的方便，像成年人讓小朋友玩泥巴和玩家家酒。玩家家酒不是正規的學習，可是，它是一種學習的入門，當中蘊含著非常豁達的態度。

大乘佛法，不僅對自己來說要有方便，對別人的引導更需要方便，因此說「先以欲鉤牽，後令入佛智。」

根深葉茂，身安道隆

根可以有幾種比喻，六根之外，大乘法門還需要發「菩提心」。如《華嚴經》說：「一切眾生而為樹根，諸佛菩薩而為華果。」發菩提心，以大悲水饒益眾生，灌溉眾生心田，回饋社會，才能成就諸佛菩薩的智慧華果——菩提心要生根。

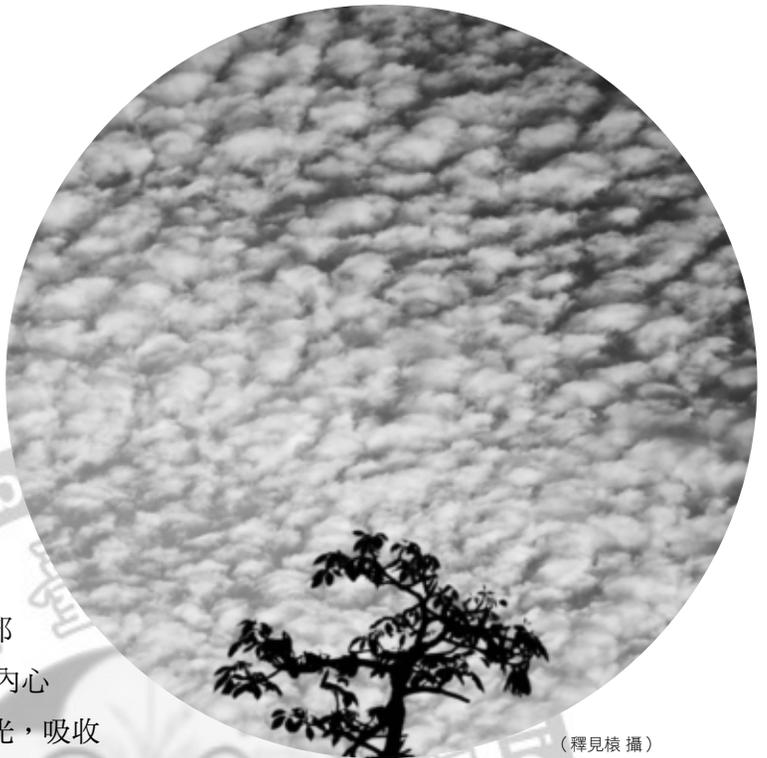
菩提心生長的地方，那個根部長在哪裡？有時候要從自己的內心去發掘。它能吸收到水分和陽光，吸收到你本身內在心的涵養。

身安了，還要扎好自己理念的根。若自己常常是理念搖擺不定，與人際沒有交集，再聰明都沒有用。因為，不知道要把根扎在人生的何處。有些根是長在水面上，像一葉浮萍。可是，身安道隆——人絕對是在地上走的，不是在天空飛的。

宗教的展現在哪裡？宗教絕對不是漂浮在空中，它的根就是「道場」。道場是團體、道侶、共住共學之根，是落實在土地環境上。所以，身心似道場，是落實在環境土地上。為什麼一定要申請一塊土地來建立道場？道場，代表有一個讓你成長的環境。你在那兒讓自己的根有共修共學、共業共識。根扎深一點，才能達致「根深葉茂，身安道隆」。

出家人要有人文修養，這是我一直很重視的。佛學院開辦的課程，不只有佛學課程而已，還有自他的人文環境科學的課程。

多年以前，我曾經請東海大學社會學系的系主任高承恕教授來佛學院上課，他曾留學德國。社會學演變成一門學問，即是起源於德國。



(釋見模攝)

高教授是虔誠基督教徒，上午在台南神學院上課，下午就來到佛學院上課。他來這邊要坐火車——三十幾年前只有火車。當火車開動，他拿著錄音機，就開始錄音。沿路上，人家有哪個工地在挖土，他錄下來。商店在大聲推銷商品廣告，這個或那個多好吃，他也錄下來。他就一直錄、一直錄，錄到我們這裡來，放給我們聽。他說：「這叫社會學。」

他說：「不要說你們出家人，包括我作為一個教授，我們都在每一個世界裡穿進穿出，像蚯蚓那樣子，在這裡挖個土，再鑽進去了，會沾染一身的土。」我們走過菜市場，人家賣魚賣肉，我們身上會不會有腥味？

這才是叫「根」！六根，沾染了市場的各種氣息。

教授說的只有一件事：我們沒有離開社會。

你的思想可以跟世間脫軌，你是方外之人、證果的人，只有你的飯碗，永遠跟世間連在一起！你的鉢要在哪裡盛飯？你的飯碗永遠是跟世間接上的橋樑！我們彼此都在社會學的範圍裡面。

回到《楞嚴經》的啟教因緣。阿難做了什麼？他是要學習佛陀。佛陀開闡無遮和慈悲，不分等級。結果，阿難拿著鉢，卻托鉢到小姐的閨房去了。修行人也是凡夫，也會受到外界的誘惑。這是不是社會學？

我們托著鉢，穿著海青袈裟，穿過河川，穿過菜市場，再走到齋堂、大殿的走廊，隊伍還排得很整齊，都很莊嚴。什麼是涅槃？證了涅槃以後，還要不要出去托鉢啊？佛陀成佛以後要不要出去托鉢？能夠托得到嗎？這還不一定，要看居士們的情緒喔！倘若遇上瘟疫，大家已經沒得吃了，怎麼還輪到要供養出家人？

佛法講「因」和「緣」，我們都是活在世間，像交蘆相依的譬喻。人活在世間，好像什麼事情都可以自己做；可是，也不見得全部都可以自己做——相依才能夠互存。

這些還是要回到佛法談的根、塵、識。根，扎在什麼樣的環境、團體和理念上？你扎根於外在環境，你就活在這樣的磁場裡。因此，我常常說，修學要建立好自己的壇城，不要自以為是。

我們沒有離開社會；沒有離開世界；沒有離開群體。我們需要別人來滋養，也要給別人提供有價值的東西。



編輯組訪問七位佛學院的畢業學長，
來自不同世代，在不同的地域弘法。
她們現在奉獻的領域在哪兒？
修學和弘法的心路歷程如何？
還有，想跟學弟說什麼？
且聽學長們細細分享……





我是世尊使

釋見諦

1986 年畢業

美國華盛頓大學教育行政博士

現任美青佛教會祇園寺副會長

問：您在佛學院畢業後赴美進修，直到現在於西雅圖祇園寺弘法。請跟我們分享您奉獻的領域？

諦：現在我服務於美青佛教會祇園寺，寺院運作方面包括行政事務以及維持寺內的共修活動，透過內觀靜坐、誦經和誦戒等，加深自他的修行。

教界服務方面，早期常帶動當地散居各處的比丘尼一起誦戒。當鄰市的舍衛道場要結大界、有人出家或到台灣受大戒，或當住持卻准法師遇到戒律相關問題時，我會幫助她們連絡長老、當阿闍梨、協調或翻譯等。

參與翻譯方面，曾參與悟師父在 2012 年錄製的戒學錄影帶的英譯、《隨機羯磨淺譯》英譯、悟師父及師兄弟們在 2018 年在舍衛道場上戒律課的教材等，也曾請雪歌仁波切把漢傳比丘尼傳承的資料譯為藏文，幫助不同傳承之間彼此了解。

我也特別注意各個傳承如何培養人才，包括各個傳承在學習的教法或使用的方法，當中比較著力在藏系的格魯派。藉著藏傳大德來到台灣弘法的機緣，也編輯整理藏系大德的教誡，提供各地的華人閱讀。

問：身為比丘尼，在美國會遇到文化衝突嗎？您怎樣調整心態？

諦：當然有。適應一個新的社會和文化，當中有很多困難。我轉讀到華盛頓大學以前，就讀密蘇里大學的聖路易斯分校。聖路易斯的人口大概 95%~98% 是非裔美國人。在街上，他們會很不客氣目不轉睛地看著我，或擋住我的車向我做鬼臉。有一次，我的車子遇到紅燈，放學的小孩子發現車裡有很奇怪的人，就圍著我的



把文化差異轉變為優勢，以出家人的身份去結緣。

車，我感覺自己好像是被觀賞的猴子一樣！

剛開始，我在心裡跟佛陀抱怨：「為什麼要讓你的弟子奇裝異服？」後來，我明白了，佛陀讓我的服裝和髮型跟別人截然不同，是很好的善巧。假設我像現代的修女，就跟別人沒有兩樣。相反地，我的服裝和髮型太明顯，反而有好處——我有很多機會主動向別人介紹我是佛教的出家人以及我的信仰。在聖路易斯，我明白很多人也許「多生多劫不聞三寶名」，恐怕我是他們很多劫以來第一個看到的佛教人物。

你們有聽過阿說示尊者的故事吧！舍利弗尊者在路上遇到托鉢乞食的阿說示尊者，看到他威儀不凡，認為他一定得道，就向他請教。我自許：能像阿說示比丘一樣，以出家人的威儀和自處與他們結緣，在他們內心種下一顆佛法的種子。

這樣子的明白，對我而言是一種釋放，也讓我有了一種使命感——我就是佛弟子，以這樣的威儀和服裝儀容，不讓自己一直處在害羞、膽怯或自尋煩惱的心態裡。我把文化差異轉變成優勢，它不絕對是缺點。有人問我：「你可不可以跟

佛陀請假？我們去喝酒吃肉一下而已！」當我跟他說明的時候，我被迫要找出答案，而且要跟他們解釋。為了要說明我是誰，我必須要明白其中背後的意義。愈明白了，自己就愈有自信。

還有另一個有趣的機遇。有一次開車迷路了，我下車向一位小姐問路。她像看到外星人一樣，嚇得快速跑到街的對面去了，說：「你去問別人！不要問我！」她是被我這個「外星人」嚇壞了！我從別人的反應感覺到，文化差異對他們而言很震撼，所以不要太放在心上。別人沒有恭敬供養或別人不理解你，這不是針對個人，不要覺得受傷，那是很正常的。換成我們，看到這樣奇怪的人，反應恐怕也是差不多。

問：您到美國初期，常常帶動散居各處的比丘尼一起誦戒。您怎麼做到的？

諦：在一個全新的國家聚集僧眾，確實是不容易！

現在回想，邀別人來誦戒，說不定他從來沒有誦過戒，會有壓力。我的想法是：需要有人為大家服務。因此，當時我除了誦戒，還充當司機接送來誦戒的比丘尼，硬著頭皮開車去不熟的地方，她們交流時，我也充當翻譯。

此外，若希望別人來誦戒，還需要有人有熱心去招待。我們誦戒的場地是在西雅圖中國城的法興寺。該寺的負責人光學法師常常作東，會準備一頓美美的中式餐點，大夥兒誦戒後，吃得很開心，也可以交流。她還會多煮一些齋食並且打包好，讓我們這些不會煮的人帶回家，好像女兒回娘家，享受被疼惜的感覺！來誦戒的人，感到被關懷和照顧，不但與僧眾結好緣，而且得到法喜，下次邀請，會樂意再來。

剛才說的這些是從自己先做，包括讀書、修行、誦戒。雖然他們和自己一起修，大眾念得很莊嚴和合，但是，沒有人可以幫你修，最終還是自己在修。共修需要有因緣來催生。若有機緣，自己就當司機、或誦戒或翻譯，讓大群人聚在一起，讓聚會很和諧、有意義且圓滿。用這樣的精神與僧眾結好緣。如果因緣不成，我還是要把持，縱使只有自己一人也不會改變。

我也會換位思考。試想：站在佛陀的立場，他會希望弟子們如何相互扶持？如果我們角色交換，我希望別人如何幫助我？自己要成才，就要把週遭的人也當

作才，耐心地陪伴，耐心地結善緣。要得到好的同行助伴，全是修來的。與其羨慕別人，不如注意因果，認清因與果之間的關係，就明白從因處下手是對的。

至於種下的因，何時會結果？套用太虛大師的話：不要有「即時成佛」的貪心。成佛或成道與否，重點不在心切不切，而在於因緣具不具足。若因緣具足，果是水到渠成的事，根本不用費心。

問：您獨自一人出國修學，怎樣安穩自己的身心？

諦：我出國以前，很害怕離鄉背井，師父、師兄都不在身邊。那時，我常常誦菩薩戒，在當中我找到一些答案。

《菩薩戒》說：「過去諸菩薩，已於是中學，現在者今學，未來者當學。」戒法裡很清楚說明：什麼事該做，什麼事不該做。過去、現在和未來諸佛菩薩，都是從戒法中成就的。我體會到：真正保護我們的是業。若以為是師父和師兄弟在保護我，當我出國以後，這些人都不出現，我的保護在哪兒？如果能尊重「戒」，雖然身在異鄉，會有很好的保護。

因此，那時候我非常喜歡誦戒，天天誦戒。我的僧袋裡一定有菩薩戒或比丘尼戒的戒本。坐車時，常常就在誦戒，也觀想和諸上善人一起誦戒。

大乘經典告訴我們，有災難時，或多淫、多瞋、多愚癡，要讀誦和講授大乘經典。一般情況在生煩惱時，不太知道要去讀經，可是，透過讀大乘經律，從中好像脫胎換骨，學習佛菩薩怎樣轉變自己。多讀經典會知道，不只是說不去做淫、瞋、愚癡的事情，連它們的因緣等微細之處也會更明白，讓慈心和愛心增長，使心變得普遍和廣大。

問：您談到修止觀，要離『五蓋』。在道理上我們多少懂一些，可是遇境時心仍然被拉走，理智會被蓋住，可以分享您的經驗嗎？

諦：我們強調要活用和運用佛法。可是，在運用佛法以前，要正確和深入地了解它。如果是含含糊糊或似懂非懂，說要運用佛法是高估了自己。

另外，要在日常生活中運用，除了讀書和了解佛法以外，「座上修」是很重要的，這是在蒲團上練習調伏自己。例如：昏沉或缺能量時怎樣去克服？在蒲團上

認出障礙（五蓋）的相貌，才能在它出現時採取對治的方法。否則，說要去克服，終究只是淪為一個想法而已。要知己知彼，才能夠勝過它。

舉例說，昏沉，大家很有經驗。但是，你認識到的昏沉，是身體已經要摔倒的時候。那麼，昏沉未出現時的「因」是什麼？它就像「山雨欲來風滿樓」，刮風前有很多徵兆，要細心地覺察。否則，說要跟昏沉戰鬥，卻已經睡得一塌糊塗，那是怎麼樣都叫不醒自己！

在靜坐時培養內觀和覺照的能力，在生活中，你就知道自己動心了——貪心或瞋心動了。說不定從外表看不出來，但是自己知道，這樣的話，在生活中，你就知道該怎樣對治了。

問：生活中生起煩惱，要怎樣調伏？您的經驗是什麼？

諦：如果生活中有很多煩惱，恐怕要反省，自己的出離心大概不夠，自己要問自己：「什麼叫出離心？」

《八十八佛大懺悔文》有一句話：「我今發心，不為自求人天福報，聲聞緣覺，乃至權乘諸位菩薩，唯依最上乘發菩提心，願與法界眾生一時同得阿耨多羅三藐三菩提。」以前我在華盛頓大學念書時，從停車場走到教室的路上，心裡不斷背誦這句話，像背咒語一樣。念久了，它變成一面鏡子，讓我察覺到：一方面，說不自求人天福報，可是，當人家誤會自己時就心如刀割。這是直接矛盾！別人誤解我，內心感覺很苦也是正常。但是，這代表自己的出離心和發心是不到位的。

記得在佛學院時，有一次，師父要我們二人一組做佛誕節的海報，我跟見岫師一組。見岫師很會畫畫，畫了很莊嚴的佛像；我則是把海報設計得像雨天曼陀羅華，讓顏料透過紗布刷出很多花，還寫了一首讚頌佛陀的詩。我很得意，覺得是傑作！結果，師父在講評時，一直說：「這個顏色這麼刺眼！」一點都沒說設計得很巧妙。我氣死了，跑到大殿去，坐在那邊，向觀音菩薩告狀：「我這麼好的設計，沒有被師父欣賞，很難過！」

對於別人講一句沒有欣賞我的話，我就難過、生氣和受傷，表示我對苦的敏銳是很夠的。可是，我跟觀音菩薩的敏銳差在哪裡？我在大殿和觀音菩薩這樣坐著，我就明白：當一個人把對苦的敏銳放在個人身上，帶來的就是苦感。在做海

報的經驗中，我把這個敏銳只放在見諦一個人，對於自己的苦非常介意，別人只說紅色很刺眼，就難過得要哭。可是，觀音菩薩用祂的敏銳，敏感眾生的苦，對象是一切的眾生，所以他成就了。若把對苦的敏銳用對了，像觀音菩薩就能利益無限眾生，這就是不一樣！

作為出家眾，要常常檢視自己，有沒有發出離心？受了菩薩戒，有沒有發菩提心？如果你知道：「我今發心，不為自求人天福報。」那麼，師父欣不欣賞自己有什麼關係？告訴自己：我不是來求這個的，那麼，我求的是什麼？不只是消極的放下和看淡，還要愈來愈清楚自己所求的是什麼。如是，把生活中感受到的苦磨掉，調整觀念，抓住不會退的發心，對於自己要什麼就會愈來愈清楚。

問：當遇上困境時，如何回應或突破？

諦：不要把困境當成障道法，它往往是帶來增益的必要因素。俗話說：「失敗為成功之母。」修行的進步，也往往是跟在困境之後，或藏在困境之中。面對困境時，不要起情緒是一件很重要的事。這時，平日的禪修就有很大的幫助。

思考或覺悟也很重要。舉個例，如果見諦修行失敗，譬如退道心，誰會為這件事負責？答案是：父母親不會，因為當初他們就反對出家。兄弟姊妹不會，他們可能說：「當初就跟你講了。」師父也不會，因為她已提供見諦最好的環境與護持了。師兄弟也不會，因為他們會說見諦是既得利益者。

如此追問下去，就會發現：沒有別人會為我的失敗負責，所以只有自己要為自己負責。明白這一點，我就減少許多抱怨，因為修行這件事，必須是自己為自己負責的。

問：最後，您想跟佛學院的學弟說什麼？

諦：上面的話全都是為學弟說的，若再說恐怕畫蛇添足。

成佛是三大阿僧祇劫的事，所以在成道之前，永遠要保持虛懷若谷之心，要不斷地學習。



千里之行

釋見岸

1992年畢業

現任高雄法印講堂住持、淨心文教基金會董事長

現任養諄台中假日佛學院及多所佛學院講師

問：您現時在哪兒弘法？

岸：見岸有成立一處「法印講堂」講經說法。其次，也會應其他道場之邀講經結緣，例如到六龜大行寺、學甲法源寺、台南竹溪寺、屏東弘法中心等地，定期講解經論至今。另外，受佛學院邀請擔任教席，例如：妙心人間佛教研修院、弘誓學院、台中假日佛學院、蓮光佛學院、台南女眾佛學院、開元禪學院等，多數地點是在台灣南部。偶而，當馬來西亞檳城佛教會或其他道場邀請時，我也會去。這幾年，較常去檳城的琉璃精舍講經說法。

問：佛學院的學習歷程中，您印象最深刻的有哪些？

岸：學習「讀書結構表」（或稱「白板」）對我有一些影響。見岸本身學法律，法律的思考方式是演繹和分析；讀書結構表則是由下到上的歸納。當時，覺得這和自己的思維方向及閱讀的習慣是顛倒的，因此有一些排斥。

後來想到出家時，師父開示過：「出家就像新生兒，要從零開始學。」因此，我放下自己的習慣去學習，覺得結構表，尤其第四層次——自我觀照和自我對話，對我非常受用。學習讀書結構表時，從中發現自己的弱點：不太接受新的事物。

當我們排斥一件事時，這件事會被擋在心外，當它被擋在外，就無法影響我們。相反的，當納受它時，它會進入到我們的內心，就會影響我們。學習結構表不僅影響我的讀書方法，也改變我的讀書態度。

此外，由於我的視力關係，師父慈悲，讓我在輪執組做一年，第二年就帶慧青，由見曄法師帶領我籌辦大專營活動。見曄法師的教育方式是棒喝型的，事後



聽說這是我！——見岸法師於香光寺大專營當引禮法師。

反省，很感謝她當時的棒喝。我有時會仗著小聰明，輕易了事。有一次，籌辦大專營活動，忘記提前預備，擘法師就喝斥我：「這個你都不會想嗎？拿掃把時就要拿畚斗，做這一件事情時就要想到下一件啊！主辦人或觀照人當然要提前準備！」當時年紀輕，她罵我，我就對她生氣，不會去想到被責備的因，只感到被音聲喝斥的不快，所以會被煩惱所束縛。

過了兩年，接到學院通知，常住計畫傳戒，要我跟著見融法師學習籌備。融法師的指導方式又不一樣了。她在籌辦活動設想得非常細膩，對我來說是一大挑戰，因為我的個性比較大而化之。擬好的資料交給融法師，通常都被打回票，要我再寫細緻一點，每個環節都不能漏掉，要一再的確認。後來，覺得在過程中，學習到辦活動的細膩度。這些學習，奠定日後辦活動的基本態度。

所以，在弘護實習時，跟著不同的法師學都是殊勝的因緣。

很多佛學院不教這些，可是，在香光「學院與常住合一」的制度中，不僅讀書，還要領執事，跟長老師兄學習。這樣的學習很直接衝撞自己的習氣，雖然會常常

生氣或生煩惱，但它讓我們看到自己的不足。我覺得：要接受，不要排斥別人的指導，倘若一開始就排斥，反而學得少且浪費時間。

在佛學院，我學習到看見自己的不足，並且願意去接受。接受後，願意放下自己的驕傲，去學習新的東西。學了新的東西後，自己就會成長。不僅是方法的成長，更是態度的成長。

問：當別人教導或指責時，心裡不舒服，當下無法接受勸導。這時候，要怎樣轉念？

岸：當別人願意責備你時，代表你還可以教，有成長的空間。我現在教導弟子或學生，如果他們頑固不聽勸教，說實在，我也不想教了；如果願意接受教導，有成長的空間，我會多說一些。這是在自己當老師時才體會到的。所以，如果別人不願意教導自己時才應該擔心。

此外，先要看清楚自己不接受的點是在哪裡？

假設是不認同對方的做法，覺得自己的做法有道理，那就與對方溝通。悟師父曾教過我一件事。有一次，我生煩惱坐在大殿台階前，悟師父跟我說：「如果你覺得你有道理，你就堅持；但是，後果要自己負責。」這句話我記得很深！因此，當我要堅持別人聽我的做法時，我就想到悟師父教我的第二句話——我必須承擔自己堅持的後果。若堅持自己的做法，就要對自己的做法有信心。如果失敗了，我也要承認失敗，要跟大家懺悔。

如果只是不喜歡對方說話的口氣和態度，就回過頭來反省，佛陀曾說：「看別人就是照鏡子。」或許，自己曾經是這樣的態度，所以，不喜歡對方時要先反省自己。再者，每一個人都不是完美才來出家，正因為不足，才來出家而相互學習，所以要彼此多包容，一旦包容由心而生，心就平穩了。

問：您曾到各處道場參訪，您參學的心得是什麼？

岸：出家前的參訪中，我理解到台灣佛教界的各種差異。出家後，學到以善知識的優點來彌補自己的不足，再去支持、回饋教界。

出家前，我繞了台灣四分之三圈，除了宜蘭和羅東沒去之外，從北部到南部再到東部的道場，我都參訪了。過程中，最大的收穫是了解傳統道場。

我一開始學佛就親近香光寺，認識的出家人就是悟師父、心師父和長老師兄，當時，他們都很年輕。

到傳統道場參訪，則認識老師父們，他們彼此之間偶有爭執，也有個人特殊的生活習慣，這讓我在日後弘法的容受度更大。就像不同的人有不同的思想和生活背景，當然，理念和觀點也會不同，台灣的寺院這麼多，怎麼可能每一間寺院都一樣？我放下分別心去了解他們的好處，也較不會去批判他們了。因此，出家前的參訪，讓我了解到佛教團體不是只有香光寺這樣的風格，還有其他的風格。

出家後，教完研讀班告假，到各地參學，以學習的角度去認識不同道場的法師。從一些長老或長老尼的身上，看到他們道心堅固，對三寶信願堅強，對人生通達，對信徒慈悲，明白如何與信徒交流。當我的健康不好時，就會想到某某法師身體不好時，他如何面對自己？他怎麼樣用功？或是，當我無法處理信眾的問題時，就會有對象可以請益。

跟善知識學習，我們沒有必要把自己複製為另外一個人，而是要去學習別人的優點來彌補自己的不足，讓自己成長；不能彌補的，就去欣賞和支持。

例如，弘誓學院的昭慧法師，她的風格是很明顯的。她的所有專長都是我的缺點和不足之處，如說話的犀利、護法衛教的精神、對社會不公不義之事和對倫理的投入，都是我不會的。我學習她如何看待事情，但是，我不是要把自己變成和她一樣。例如她說話的銳利，我不會；但是，我可以學習她的邏輯思維。

我在弘誓學院學習多年，沒有和他們一起走上街頭過，因為我不會，說實在是不太好意思。但是，我可以把我認同的觀念，放入課程中與學生分享，讓學生們去思考什麼是對的、什麼是不對的。我不一定認同她的觀念，但是，我可以學習她的熱誠、對佛教護法的精神或對男女平權的使命感。這些觀念我可以認同，但是，做法不一定要一樣。

若我的理念和他們不同時，就持保留態度，也不用去批評，因為每一個人都有自己的想法，以及認同和表達意見的權利。可以去了解他人這樣想的原因，而更重要的是，覺知自己怎麼想。我自己所想的，合不合於佛陀的教法？合不合於三法印？是否違背我出家人的僧格？我從這幾方面去思考。

目前在大行寺，我跟傳燈長老學習，學習長老的柔和、忍辱。畢竟自己比較年

輕，有時脾氣壞了一點，但是，長老口不出惡言，我聽不到他口中說出罵人的話。我就學習這部分。

在與不同道場的法師相處中，學習到這些楷範，就像善財童子五十三參，在不同的道場和單位中，親近了許多善知識。

問：在修學的過程，您如何克服色身（眼睛）的不舒服？

岸：我從小就是使用單眼，不是使用雙眼。出家前，我曾問兩位師父：「我只有一隻眼睛有視力，另外一隻眼睛是極度弱視，這樣能否出家？」師父說：「你另外一隻眼睛並不是完全看不到，還能看得到光線，這樣還是可以出家。」

小時候視力不好，動過二次手術。大學時，我跟菩薩發願：「我願意當觀世音菩薩的使者。」我把這個願告訴心師父。心師父跟我強調說：「好！你要出家，你要記得當菩薩的使者。」師父的鼓勵及允諾出家這件事，我一直放在心裡。有一次在教研讀班期間，我的視網膜剝離，也是這樣跟菩薩發願：「如果讓我的視力恢復可以研讀經教，我願意當菩薩的使者，弘揚觀音法門。」這樣的本願支持著我走過色身不舒服的過程，同時也想到師父的鼓勵：「你要記得自己的本願。」所以，自己一直堅定走下去。

蒙受兩位師父的慈悲，在常住沒有領出力的執事，多數是文書的工作。師父慈悲不讓我在大寮領重的執事，所以我到現在還不會煮飯。感恩師父護念，我把這份感恩化為動力。假設我還能說法，我就繼續直到不能說為止，因為我要傳達觀世音菩薩的精神——千處祈求千處應。

當面對自己色身的脆弱無常時，如何提振自己的道心？就是回想自己的本願，以及師長度我出家的慈悲。為了報師恩、報佛恩，所以必須把自己照顧好，才能繼續走在弘法這條路上。

另外，自己也要調整身心。如果眼睛有狀況，不要太長時間閱讀，讀一讀就出去走一走。心境上不要給自己太大的壓力。

參加帕奧禪修營，有一次小參，遇到性廣法師。法師知道我眼睛的情況，就講了一句玩笑話：「你坐得不錯，趕快上禪定，我教你開天眼，就不怕眼睛不好了。」回去後，自己思考一個問題，佛陀說：「人有五眼，除了肉眼，還有四眼。」所

以，出家人除了解門，還有行門要修。

這次以後，我給自己設了階段性的目標：當我的視力還可以時，以弘法為主，自修為輔。因此，在時間上的安排是2比1，甚至是3比1。因為目前自己的視力還可以，還能說法，只要有人邀請我，我就隨緣去和大家分享。一旦，眼睛的狀況非常不好，那就要閉生死關，專注在行門上用功了。

修行不是只有解門和讀經論，需要真的實修和證悟，才是解脫之道。自己知道未來還有一條更寬廣的路要走，心是比較踏實的。

問：最後，您想跟佛學院的學弟說什麼？

岸：不敢說勉勵，但是講一下我自己的心得，有五點：

- ◎ 謙虛的學習：在團體生活中，或許有很多事是自己不認同的，還是要謙虛的學習，感恩每一個機緣。不管喜歡不喜歡，它都是在教我們成長，所以要懂得感恩。
- ◎ 不要封閉自我：盡量與同學、師長們互動，不要封閉自我。但是，也要學習《中庸》說的「慎獨」：「君子慎其獨也。」意思是：個人獨處時，要知道怎麼做不愧於良心。以出家人來說，就是獨處時，要怎麼做才能與出家的願相應，才能夠精進修行。所以，不要封閉自己，但要能慎獨才能成長。
- ◎ 對佛法、經論要保持好樂心：出家學佛了，如果不愛聽經聞法，不愛修行，那是很可惜的。對佛法要有好樂心和信願心；對佛教要有使命感，要護法衛教。該要我們出來的時候，我們就要勇敢承擔責任。
- ◎ 不要計較得失：不論在學習過程中，或畢業後到各個單位弘法，不要計較得失，只要發揮自己的所長，盡力而為就好。就像印順導師講的：「走到哪裡，成就到哪裡。」也就是說隨順因緣，盡己之能，所以導師能有這麼多的著作，給予我們良好的佛法思想。所以不要計較得失，當盡力而為，發揮所長。
- ◎ 多學語言：學語言很重要。除了國語，學習台語弘法打開我的觸角。因為我老了，身體也不是很好，所以沒辦法再去學第三、四種語言。各位還年輕，要多學第二、三種語言，對各位未來弘化一方自然是有所幫助。



法法相通

釋自正

1995 年畢業

曾任香光尼眾佛學院圖書館藏主

現任安慧學苑監院

問：您畢業後，20 年來的領執都在圖書館當藏主。這 20 年，您經歷了什麼？

正：我來到佛學院時，圖書館是在觀音殿上層的「藏經樓」。當時的圖書資源，除了佛學圖書以外，有一些人文圖書是早期出家法師們捐出的個人藏書。當時過去的圖書收藏空間不足，還分布在第二教室、海印軒的自修區周圍書櫃，只提供服務予佛學院的師生使用。

民國 84 年，香光寺擴建，重新規畫才有現在二層樓的圖書館。遷館後，不僅是空間擴大，也逐漸拓展服務的面向。圖書館能有目前這麼多面向的服務，除了立基於佛學院的基礎，也是眾多內外因緣的成就。

談到圖書館的發展歷程，它跟著社會的發展脈動息息相關。民國六、七十年代，台灣佛寺流通的經典、論著，如《金剛經》、《彌陀經》等都是古書版本，許多經書常被束之高閣，典藏得很莊嚴；後來，有了現代化的排版或注音版本，加上大量印刷而普及流通。到了民國八十多年，網際網路盛行，佛教數位化資源大量出現。從此，圖書館的典藏不再限於紙本圖書，豐沛的數位資源也納入管理。

自佛學院畢業後，我就在圖書館領執，二十年的時間，真的不算短。在圖書館領執第一年，就參與圖書館搬遷。後來，隨著圖書館的發展，學習圖書館的專業知能，參與了佛教圖書分類法修訂會議、籌辦圖書館知能研習及專題研討會、圖書館館刊編輯、圖書館叢書出版、講授圖書資源運用課程、推廣佛教圖書館經營管理等。

圖書館的發展，院長是大力支持者；僧團法師們也重視圖書資源的保存與應用；尤其是館長自衍法師樂於推廣、分享圖書館的專業知能。圖書館服務的對象漸漸



自正法師於 2019 年香光山寺傳授在家戒會與培福居士合影。

由佛學院師生，擴及外界的圖書館、一般社會人士。與其說是服務，其實我個人在領執中有更多的學習與進修成長。

在圖書館領執的二十年是快樂的時光，圖書館在成長，我也在其中成長。

問：您在圖書館領執 20 年後，接著在安慧學苑擔任監院至今 6 年。面對性質差別這麼大的執事，您如何適應？

正：從圖書館到寺院道場領執，接觸的層面的確大不相同。因為寺院弘化面對的是人的需要；圖書館面對的是大量的圖書資訊。在圖書館領執期間，除了累積圖書館的專業，也因執事的彈性較大，有較多因緣支援各分院的弘化活動和課程，多年的累積奠基了我在寺院弘化的資糧。執事調換了，對於不同的工作，是需要學習的，會有煩惱，也會有困難，但是，沒有任何一項功課是準備好之後才發生的，我將它視為學習的歷程。不管是面對哪一項執事，在修學來講，是法法相通的。

出家的發心和使命，不同於在家的生活。我們學任何東西都不會只是為學而

學。學會了，就把它用出來；用出來，覺得不夠了，就再學。但是，學習不會只停留在技術層面，也不是為了要展示給別人看。學習的過程，初期，只是學技能、方法、理則。再來，會進一步思索：我學這個做什麼？為何而學？到了第三階段，你會發現：原來如此！——事相上不變，可是心境已經轉化又提升了！至此，執事與修行已融合，就像讀佛學院時期是不斷薰習，當學習的善法和技能，已經轉化為成長的動能時，它會幫助我們往前、往上。

我對於執事的調動沒有預設，接受執事的異動是把它當成僧伽修學的課題。總的來說，做什麼事都踏踏實實去做好眼前的事，慢慢地累積經驗，將來因緣成就了，這些就是資糧。累積資糧，不是刻意為了什麼。

我就是歡喜地來出家，歡喜地來奉獻、學習。

問：在領執的過程中，讓您成長和轉變的因緣還有哪些？

正：我的個性較單純，思考也是直線形，過去的我以為世界不是黑就是白。慢慢地，在佛學院透過五門的學習開啟了覺知，體悟到生命的真實相。

因著個性使然，在圖書館領執是快樂的學習成長，因為有很大的自由成長空間。自由不是無人約束的那種自由，是順應著圖書館發展的時節因緣，我跟著發展而成長。圖書的管理是世間學，是成熟的學科領域，由於跟外界接觸而開拓了執事的視野。

參與僧團的「法規委員會」也是一個深刻學習「僧伽制度」的因緣。這個委員會是讓僧眾表達意見的園地。每當議題討論膠著時，如何照顧到每一種聲音和意見？在協調的過程中，怎麼去看到我們真正的關懷與需要？這些問題不只是人的方面，在制度面也要照顧到。有時覺得不是制度出了問題。其實，制度的立意和初發心都很好，可是，人在執行的過程中就會有瑕疵、遺憾或衝突。面對這些情況，要怎麼去思考和面對？藉由每次的會議或對談，學習到師長、師兄們對僧眾及對世間的關懷，在點點滴滴的薰陶下，對於在僧格的養成上是最真切的養分。

問：您在佛學院的修學過程中，有什麼難忘的經歷和體會？

正：佛學院的修學有五門的規劃。執事門透過執事而藉事練心，其中的衝突最多，但

是學習也最多。

有一次，我當副典座，發生了「乾燥飯事件」，至今印象深刻。事件起源於司水組法師在失物招領區發現一包白色小棉布袋，觸摸內容物如米粒般的顆粒，以為是施食用米。因放置多日無人取回，於是送到大寮，告訴正在洗米煮飯的我：「把它煮了吧！」我在匆忙之中，沒看清楚酷似米袋的包裝。直覺反應就剪開來，袋內的「米粒」隨即沉入一大鍋正在清洗的白米水中。

打板了，大家靜默地用齋，忽然有法師說：「為什麼今天的米飯有點兒不一樣？特別脆！」原來，小棉袋的內容物是乾燥劑，大家都把乾燥劑吃到肚子裡了！我向大眾表白懺悔，院長講了一句話：「好好地照顧這群人！」

當時，知道犯了嚴重的過失，立即做了相應措施，還好不至於影響大眾師的健康。對於初出家的我來說，那是一次深刻的警訊，我時常憶念及反省，思索著院長的那句話。當時，我不甚理解那句話：「什麼叫做照顧人？」漸漸地，不論是在事相上的自我提醒也好，還是在心地法門上的用功也好，終於讓我從中去領受到——對人要有感覺，要去照顧別人。

在學院的五門課程中，執事門的碰撞最多，但是學習也最多。在執事組裡，帶領團隊的人很重要。領導，不是只有教方法。當遇到狀況時，你要怎麼去溝通、去表達？帶領執事組，也是學習。在學僧時期，我練習記錄執事的事相、困難或省思，由於庫頭（僧務長）自晟法師給予我回饋或引導，以及幾位長老法師的影響，讓我奠定下僧人領執的基礎。

現在學院的挑戰更多了，因為學僧來自不同的國家，來自不同的寺院道場，有不同的學習經驗和生命歷程，需要不斷地對話、理解和包容。有了這種眼界和胸懷，就不會只看到事相。在手上做的，確實是事；但是，引導著事情走向成就的，卻是人的心！事情怎麼做都可以，只是自己能不能在當中學習，或是安住其中而過得去？過得去，不是指妥協。要成就一件事情，不覺得「我只是在煮飯」、「我只是在當典座、副典座」，而是要知道「我在成就大家修道」。

執事上的學習，強調的是修行。平日與同學的密集互動之間，是需要更多的時間？還是需要再放捨什麼，才能容得下彼此的不一樣？學習的方法，不是只在解門找答案，經由彼此差異的學習，練習相互對話，學習包容和理解從而增益彼此，

往往可以找到更實際的答案，這也是執事能增益修行的可貴之處。

問：在投入不同執事或修學當中，您的態度或信念是什麼？

正：今年，因為疫情讓我再次停下腳步，回頭縱觀這些年。現在，外在環境、時序和空間的步調都非常得快，連眨眼的時間都沒有，就是一直往前推、一直運轉。若不是有機會停下腳步，都沒感覺到，原來我們經歷了那麼多！

我講不出大道理或座右銘來。人生，不就是這樣嗎？沒有太大的理由。或許這也不見得是好事，不過，就欣然去接受。

我的處境多是平淡的因緣。以前對人情世故沒那麼有感覺，出家三十多年後，我也漸漸地領悟到表面上看似乎順的因緣，實質上是眾緣和合的護持與成就。一次又一次，一日又一日，這些因緣更靠近自己一點，就會發現：原來，這些都不是理所當然的！

曾經有一次，見參法師帶我們做意識會談，拿著毛巾問：「有什麼感覺？」我看著毛巾，說：「哪會有什麼感覺！」後來，我才知道，我直覺地停留在表面的物質層次，很少表露自己的情緒、感受。後來，學著內觀，慢慢地去感受、體驗打開知覺，練習與自己對話。我是屬於後知後覺的人，我慢慢地找到答案，也肯定自我。原來，我不是沒有喜怒哀樂，而是不習慣去表達情緒和感受。

透過執事在事相上的學習及專業知能的進修；與人接觸而拓展生命的經驗；藉由行門的修持，例如僧團每年的封山禪修、定期的每週共修、乃至個人的受持功課等，這些都成為我在學習上的養分。

我從心底裡感受到「心向自由」。那種「自由」，是一種空性；或是一種因緣；或是一種自然的、水到渠成的一種養分在滋潤著我。我就在這種因緣當中吸收養分而成長。

問：最後，您想跟佛學院的學弟說什麼？

正：談了以上這麼多，最重要的，還是「實行」二字。只有在實行之後，道理才會變成養分。這是我對學弟們的勉勵，也是對自己的期許。



斯里蘭卡佛牙寺（釋見棣攝）



釋見濬

2000 年畢業 · Kelaniya University 佛學系碩士

協助斯里蘭卡釋迦院成立女眾佛學院、舉辦國際上座部比丘尼受戒及培訓

斯里蘭卡的快樂修行

問：您在斯里蘭卡投入僧伽教育，參與的部份有哪些？

濬：我在蘭卡居住的比丘尼寺院是 Sakyadhita Meditation and Training Center，簡稱「釋迦院」。

蘭卡有很多年輕的沙彌尼，她們沒有地方可以讀書和學習。釋迦院的住持法師想要辦學，讓這些沙彌尼有學習之所，他了解香光尼眾佛學院的五門學習內容，覺得比蘭卡的學習有系統多了。因為蘭卡的僧教育，除了在解門比較有規劃，其他部分完全是隨性的學習。於是我提議：以五門的學習模式讓蘭卡的僧眾學習。住持法師為人開放，思想前進，認為可以試試看。所以，我就著手規劃僧伽教育課程了。

(1) 解門，我參與教學的課程有：英文、長老尼偈、經典選讀、蘭卡比丘尼歷史等。(2) 行門，包括每日誦經的內容，定期禪修營或集體誦經活動等。(3) 生活門，有每週開生活檢討會、輔導學僧、教導托鉢禮儀、寺院參訪、郊遊等。(4) 弘護門，包括規劃學僧參與每月月圓日活動的內容、特殊大型活動如衛塞節、結夏和解夏活動等、去居士家助念誦經、到其他比丘尼寺院參與誦經或供僧活動、指導學僧學習開示等。(5) 執事門，把日常執事分成：香燈、大寮行堂和庭園等小組，寫下執事細則，帶領學僧運作。這些與學院五門教育的精神是一致的。

問：在教學過程中，最困難的部分是什麼？

濬：執事門最困難，也最有挑戰性！幸好，在佛學院期間我當過兩年輪值小組組長，



指導起來比較不費力。

分享一則有趣的經驗：有一次，我和學僧說到要洗廁所，她們很疑惑：「為什麼廁所要洗呢？」因為，蘭卡一般民眾的廁所都蓋在屋外，廁所從來不洗，她們生平從沒洗過廁所。為了教導她們廁所是需要洗的，我要先跟她們上衛生課，說明廁所裡細菌感染的課題，她們終於理解為何要洗廁所了。

因文化差異而出現這樣的例子有很多，要如何在這樣的差異中生活和學習，是很大的挑戰！

成立執事們的學習方式後，蘭卡學僧做執事的態度改變很多。寺院日常的作務不再只是打掃工作，而是可以自我增上和增善的。以往，蘭卡學僧對寺院的作務，都是個人喜歡做什麼就做什麼，不會分組合作。現在，她們學習到彼此溝通和合作，也能去體會執事與修行的關係，以及如何在執事中培福修慧。不會再出現有人做多、有人做少的紛爭，大家也可以彼此學習作務的方法。

問：關於文化差異，您有什麼經歷和體會？

濬：記得第一天抵達釋迦院，發現浴室竟然沒有門！

我站在浴室前思考：「沒門要如何洗澡呢？」小沙彌尼看到了，問我：「需要幫助嗎？」我問她：「這個浴室沒有門，要怎樣洗澡？」她回答：「您不會洗澡嗎？」我們彼此對視，四目相看了一會，彼此腦袋都很疑惑。我的疑惑是：沒關門怎麼洗澡？小沙彌尼的疑惑是：這位新來的法師不會洗澡？

我請問她：「一般你們是怎麼洗澡？」她說：「一般都是在井邊洗澡，浴室是給長老尼或生病的法師用的。」接著，我問：「你們怎麼洗啊？」她說：「穿著浴衣洗澡啊！」這終於解答我的疑惑——她們穿浴衣洗澡！後來，我借了一件浴衣，先解決當下洗澡的問題。這是生平第一次在沒門的浴室裡洗澡，內心的衝擊

很大！

這也是我第一次看到及使用律藏提到的「浴衣」。一般蘭卡民眾家裡沒有浴室，都是在井邊、河邊或溪邊洗澡。女眾洗澡會穿浴衣，男眾穿短褲。這個洗澡文化跟印度是相同的。很多蘭卡寺院是沒有浴室的，在露天有水龍頭和水桶的地方，就是洗澡的地方了。

我是新加坡籍的華人，從小生長在多元種族的環境中。台灣是純華人的文化社會，可是，台灣華人與新加坡華人的表達方式與思維模式也不同。斯里蘭卡更別說了，蘭卡人與印度民族相似，是完全不同的民族和文化背景。

再來，台灣佛教屬於北傳佛教，蘭卡佛教屬於上座部佛教，兩者在主要經典、修持方式、儀軌、使用的語言和僧服也完全不同。要怎麼在這些諸多不同中去和平相處，去學習他人的長處，去分享自己所知所學……這是在台灣和蘭卡學習與奉獻的最大挑戰。

問：您如何在文化差異下推行五門教學？

濬：我要先融入到她們的生活，改變她們舊有的習慣，注入一種新的學習方式，再重新建立一套新的模式。這實在是很難！

最大的困難，是要改變學生原有十幾年、二十幾年的想法。最初出現很多問題，大概花了整整一年的時間去解決。例如開生活檢討會，她們說：「我們從來沒有開檢討會的！」她們有事情寧可私下兩個人談，也不習慣跟師長講。所以要一個一個的去跟她們談，像輔導一樣，去了解她們的生長、寺院和家庭背景等，這要花非常多的時間。了解以後，才知道要採用什麼方法去鼓勵她們把內心的話講出來。

此外，因為我是外國人，她們會覺得我來教的這一套，和她們傳統的學習完全不同，她們不會立即接受。因此，我必須認識當地的文化，完全融入她們的生活，包括用浴衣洗澡、不穿拖鞋以及用手抓飯吃等生活方式，必須尊重她們的傳統，她們才不會覺得我是「天降的外國人」而不想跟我學！彼此的認同度提高以後，那種接受度是非常高的。

五門課程其實像一個框，填進去的內容，一定是要適合當地尼師們，不可跟她

們的風俗文化衝突。否則，她們不可能接受。

此外，教學者透過禪修或行門，了解自己很重要，否則，一直去勸諫和輔導沒有用。看清楚自身的煩惱，對別人就比較能同理。所有人的煩惱的本質都一樣，只是強弱不同而已。我以自己的經驗去跟她們分享，她們會覺得：「老師了解我！」自然就接受我的教學方式。其實我不是了解她們，而是了解我自己，因為我和她們的煩惱都是一樣的。「妳很貪吃嗎？我也很貪吃，我知道！」她們會覺得說：「喔，老師跟我是一樣的！」如果我說：「那是你的貪心！」她跟我就有一段距離了。我自己也有貪心，我怎樣去輔導很貪吃的學生？我自己要先克服這個問題，才有辦法提供方法給她，她們也比較願意聽。

再來，教導的內容也要符合經典和律典。例如，我告訴她們：「在戒律中，佛陀有教出家人要打掃哦！」或拿上座部的戒律跟她們講：「你看！佛陀說要清除蜘蛛網！」不能只是因為我覺得打掃很好就要她們做，還要引有經典和律典的依據，讓她們知道：「對！佛陀的經典有講，這是佛陀要我們做的。」引導學生親近佛陀，回歸到佛陀的經典和戒律，因為我們要依法、依戒為師。

問：在一個完全陌生的環境辦教育如此困難，是什麼理念推動著您？

濬：我一出家，在佛學院就有一套很完整的教育方式讓我去學習。我自己受了這麼好的教育，到了蘭卡，看到面前的出家人很想要學習，但是沒有一套完整的方式讓她們去學，替她們感到可惜。如果給她們完整的一套，她們會學得很好，只是少了一座橋樑。剛好，我就是那座橋樑吧！這也是出於自己對出家人的關懷。

此外，我受到悟師父的影響，師父很關心僧伽教育。為什麼她這麼關心僧伽教育？以前，我一直不懂。她曾講過：「香光尼僧團所有東西都倒了，也沒有關係。但是，最後不變的，我堅持保有的是僧伽教育。」那時，不是很理解話中的含意。

可是，我到了蘭卡，面對當地的出家人才了解：「出家人是需要受教育的！」我受了很好的僧伽教育，到了蘭卡，面對需要教育的這些尼師，就想把我所學的傳下去，而且她們也能傳下去教更多人。我覺得這就是「法的傳承」。現在，蘭卡被教過的學生也自行在推動這樣的學習的傳承。

問：在蘭卡教學和禪修的經驗，讓您有什麼心得和體會？

濬：在釋伽院教學的經歷，讓我知道：原來教育真的能帶來改變！事物會改變，人會改變，這也是無常觀。

問題是，要以什麼樣的方法讓對方改變？例如，學生不想學這個，我要去瞭解為什麼不學這個？她們不認同的原因是什麼？背後一定有答案，只是，自己有沒有這樣的耐心和毅力去把它挖出來。

例如執事或弘護這個方法明明很好，為什麼行不通呢？剛開始我不理解。透過很多次交談，終於找到原因，原來，她們的師父或以前的學習經驗中，沒有那樣教她。面對陌生的學習，跟以往的生活習慣和認知不同時，她們內心多少會有恐懼，就會排斥。這也跟禪修一樣，一直挖、挖、挖，往深處裡去挖。

此外，當自己百分之百投入做一件事情時，會發現所有潛力都被激發出來了。人的潛力是無限的，不要小看自己！如果覺得有困難，可能是因為還有一點點保留，我是這樣走過來的。我從沒想過要在大自然裡面沐浴。我到一座寺院，那兒只有一個水龍頭和一個水桶，她們說：「法師請沐浴！」他們的設備就是這樣，總不可能跟她講：「對不起，我想要一間浴室。」此時，我需要放下的是自己的生活習慣，把所有的東西——生長背景、學習背景等等，所有的都放空，把自己當成一個蘭卡人！

要融入別人的文化是很不容易的。因為我們在習慣的模式裡長大，要打破它需要很大的勇氣，因為你不知道結果會是什麼樣子！但是你知道，現在要去學習的東西是好的，是沒有害處的，只是一種風俗民情和習慣。所以，這只是暫時放棄舊有的，多學一個新的東西。

這樣的學習讓我聯想到禪修。在禪修時，也需要放棄很多東西，比如很多的觀念和過去的經驗等。因為，每一個禪修的經驗都是不同的，如果一直堅持著曾經有過的經驗或是模式，只要稍稍有一點執取的話，禪修是不可能進步的。

辦教育面對的是人，禪修面對的是心，兩者同樣都是變化無常的，它就是不聽從你的！所以，自己要找出一個方式去跟人或去跟心相處。

佛陀在經典中也有教示：「走上涅槃之道，如果到達對岸之時，連船筏都要丟

掉。」不管是禪修或是生活，我們可以把自已放在一個模式裡學習，但是，不要把這個模式當成是永恆的東西，該丟掉時就要丟掉。

此外，經典的閱讀，讓我跟佛陀比較靠近。我常常讀上座部的尼柯耶，讀經典的時候，會覺得我和佛陀是在一起的，和佛陀有一個連結，也看到佛陀和修行者怎樣去應對生活的問題。我要和佛陀在一起，才有辦法和人類相處，否則，會被氣死！

問：在蘭卡學習和奉獻，您最大的收穫是什麼？

濬：在蘭卡生活 17 年間學習上座部佛教，加上之前在台灣生活 10 年間學習北傳佛教，更清楚這兩者的異同，找到適合自己的修行路，這是最大的收穫。

再者，無論是在台灣或蘭卡期間，我這個新加坡人都居住在當地的比丘尼僧團，隨著當地的比丘尼法師們生活與學習。因此，對南、北傳比丘尼僧團的生活、弘法、儀軌和處事態度等等，有更清楚的理解。這些經驗讓我的心胸更開闊，更能夠將兩地所知、所學融會貫通，讓我在教學上的運用更彈性，這是另一個層面的收穫。

問：最後，您想跟佛學院的學弟說什麼？

濬：請學弟們珍惜眼前的一切！因為，不是每個出家眾都有這樣的福報和因緣，能在如此良好的佛學院學習。很多南傳國家的出家女眾，至今都沒有這樣的機會。

當年，我出家後就直接進入佛學院就讀，在順暢的就學因緣中，少了一份感恩心。直至來到斯里蘭卡，接觸許多來自各國的南傳出家女眾，才發現出家女眾要受良好僧教育是多麼不容易的事情。我才體會到：自己曾經是多麼地生在福中不知福！所以，感恩和珍惜是最佳的學習動力。

再來，在每個不同的學習中，去釐清它背後的意義，以及要傳遞的法是什麼，還要更進一步去瞭解這些與自己修行生命的關係。唯有清楚這部份，這些善法才會留在生命裡，不會因為時空不同而消失。當因緣成熟時，就可以將這些善法分享給更多的人們，讓自己立即扮演起傳法的橋樑！



回歸內心的家

釋見澤

2011 年畢業

現服務於加拿大多倫多淨化蓮社

問：請跟我們分享您現在的奉獻領域？

澤：現在我住在加拿大多倫多市，這邊的弘法比較簡單，只是辦法會、一週與居士一次讀經和分享以及聽網路大德開示。

說來慚愧，我在生活上採取觸境實修，出家後只想做平凡、腳踏實地的僧人，不與人爭，不強求，一切隨緣！目前所領執的道場人數很少，沒辦法把事情分得很細，所以平日常住的清潔打掃、香燈、照顧年長比丘尼的生活起居都是我負責，辦法會時就當法會助理。這些雜務我發心一個人包辦，因為悟師父常常教我：「要把常住當成自己的家來做事。」

問：您出生在越南，在台灣就讀佛學院，現在在加拿大弘法，這樣的人生經歷對您的影響如何？

澤：從我懂事的剎那，我的家庭就上演「世間多憂苦」的故事。

越南政變，父親的財富有如「成佛之道」裡面的偈頌「積聚皆銷散」，一夜之間，我從「千金小姐」變成「灰姑娘」。以往家中富有，餐餐山珍海味，父親在商場叱咤風雲，這些在我們家是日常生活，沒感覺到需要珍惜。

落難到難民營，別說吃飯，連吃粥都成了問題，那時，才知什麼叫做「崇高必墮落」。離開難民營後，到了所有人羨慕的世外桃源——瑞士，以為生活終於能夠安康平穩。然而，無常從天而降，看到棺木裡躺著 22 歲的哥哥，讓我知道「合會要當離」。後來，母親在加拿大往生，才讓自己醒悟「樹欲靜而風不止，子欲養而親不待」的遺憾。原來，自己對母親是多麼不孝！



常住是我家！

我孤零零一人離鄉背井，到台灣讀佛學院以及在僧團領執，自以為七年已練了一身武藝，武功了得。結果回歸加國，卻遇到各種境況，撞牆撞到灰頭土臉，才知道一山還有一山高，做人不能太自滿！

一路走來，經歷過窮困、饑餓、親人死亡……真是一齣活生生的「家破人亡」的悲劇。艱辛苦迫的日子，確實讓我有許多不甘心和無奈，淚水幾乎流乾。我曾對自己的人生感到厭煩，為何要不停的闖完一關又一關？幸而，當時年少懵懂，在不時跨國的搬遷忙碌中度日，沒有時間去回憶傷疤。隨著

年長而日漸體會到往事的苦，此時，歲月已經幫自己沖淡苦澀，也療癒了傷口！

問：面對困境，您如何應對？

澤：如何去突破「自己」，對我來說才是最大的困難所在！

在弘法的道路上，縱使法器打不好、禪修不行、不會開示或廚藝不行等等，只要肯花時間去練習，熏習有功，就會有良好的表現！可是，自己一籬筐的毛病和短處，大半是來自宿世的業習，不是出家、聞法、拜佛和打坐就可以立刻改掉的。自己的心力和智慧不足，當遇到磨擦、衝突之時，習氣立即現行，控制不了情緒和衝動，又製造了一個新的業果。它好像是不定時炸彈，隨時在考驗自己！原來，

「自己」的業習，才是對自己最大的挑戰！

應對的唯一方法就是為今生多存點兒資產，例如：不與人結惡緣、不與他人的業習相應、守護自己的心。我時不時都提醒自己：「不要讓來生的自己罵今生的自己。」為什麼？因為今生真的「苦到怕」，不希望來生歷史重演！

問：佛學院帶給您最大的收穫是什麼？

澤：初到加國的新環境，與新伙伴一起共住，難免會有磨擦，也很令自己苦惱。此時，我發現自己跟讀佛學院前不一樣。我不會再控制不了情緒，口無遮攔，愛跟人家理論，或不願彎腰低頭。遇到境，我懂得不要立即情緒化反應，去跟別人爭一口氣，而是先自我覺察和反省。我更知道若「治標不治本」，不安頓自己的內心，日久會內傷。因此，我必須培養智慧，不是只在表面上一味憋著、忍著。

我不希望自己一直「撞牆」，走不出困境。為了使自己增長智慧，我以「開悟的楞嚴」這句話，引導自己去尋找答案及開發智慧。對我而言，「智慧」兩字比「成佛」重要。為什麼這樣說？因為我是喜歡當一個腳踏實地的人，我不相信智慧未開而能夠成佛，所以要先扎穩自己的根本功夫，先開「智慧」再談「成佛」。

因此，我開始拜《楞嚴經》、抄經、聽法師開示，把研讀《楞嚴經》作為定課。此外，我研讀唯識和《百法明門論》，去認識自己和了解自己。由於不放棄地用功，我最近終於明白《楞嚴經》所說的「真如」、「攀緣外境」以及「把心帶回家」的意思。

我一直以為人與人之間有磨擦、衝突，是因為彼此的成長背景、教育和環境不同而造成。可是，試想自己與父母和兄姊，雖然來自相同的血源、同一個成長背景，而且一起共住，不也會有磨擦、衝突嗎？因此，真正的原因來自我們喜歡攀緣外境，我們的心找不到回家的路，因為我們沒有守護好自己的心，以致引發出磨擦和衝突。我想起大德的開示：「當我們不能肯定別人的優點，而老是挑別人的缺點時，就要提醒自己說：『哦！我不慈悲。』當我們老是不能了解自己的缺點，而誇張自己的優點的時候，心裡就要說：『哦！我不知慚愧。』」

以前，我的心常常被外境牽著走而不自知。現在，我的心知道要回家——回到心靈的家。

問：最後，您想跟佛學院的學弟說什麼？

澤：我說兩個故事。

未出家以前，我很怕「非人」。當聽到法師說：「皈依的好處，是往生後不墮地獄。」我告知家人我要皈依，家人卻不允許。但是，為了日後不墮地獄，我就與家人「革命」去皈依。皈依不到半年，皈依證明師開示說：「受五戒的好處，是每受一戒，就有五位護法神護身。」我心想：「哇，不錯！」告知家人，家人再次反對，我還是與家人「革命」去受五戒。因為，想到日後能帶著五位護法神回去給家人念「大悲咒」，也是值得的！

雖然皈依了、受了戒，心裡還是怕「非人」。有一天，皈依證明師外出，叫我去分院幫她照顧房子。那房子很大，到晚上會陰涼。我一個人很害怕，藥石後，回到房間搬了椅子和桌子擋著房門，等到天亮了才敢離開房間。那天晚上，因為害怕而沒關燈睡，也一直沒入睡，結果是怕到累了，眼睛也睏了，待天亮後才敢睡。

第二天，皈依證明師回來，看到我很疲倦的樣子，問起我，我把昨晚的事情告訴她，她笑說：「你真傻！既然叫作『非人』，還需要開門才能進房間嗎？你搬椅子、桌子，是白忙一個晚上！」我回答：「對呀！忘了還有賊要防！」

佛學院畢業後在台北領執。有一天，大殿放了一個亡者的牌位，那個牌位比平常看到的大好多。而且，這位亡者是怨恨而死的，新聞有報導。我和另外一位執事僧都不敢獨自在大殿做定課，每次都要作伴一起去。

哈哈！現在想來都不自覺要笑自己！

不知道大家會不會笑話見澤？我說這兩個故事是要告訴大家：出家人當中，最為凡夫的就是見澤。因為太平凡，所以不懂得守護好自己的心，老是讓自己的心被外境牽著跑而自己嚇自己！幸好這幾年拜讀《楞嚴經》，終於知道：要改變的不是外境，而是自己內心的妄想。要把心帶回家，做心的主人！



安心在當下

釋自祺

2010 年畢業

曾任慧青學佛中心主任、印儀學苑書記

現攻讀香港大學佛學博士

釋道琳

2019 年畢業

馬來西亞鶴鳴禪寺兒童與青少年學佛班顧問

問：請問兩位學長的近況？

祺：現在在香港大學佛學研究中心讀博士班，今年是第一年。在香港，我的身分是學生，也隨緣與接觸到的人分享佛法。例如，照顧我的那個家庭有兩個女兒，我把她們當慧青的同學，接引她們學佛。此外，因為科技的便利，我用 ZOOM 對台灣的慧青與居士繼續上課以及帶領禪修。因為疫情的關係，增加了幾次共修慈心禪，網路上帶禪修的效果也蠻好。

琳：我畢業後，回到馬來西亞的常住「鶴鳴禪寺」。現在的活動都是線上活動，我主要負責技術的部分。此外，我負責青少年和兒童的課程，向青少年講課，還帶領讀書會，跟會員一起學習。

問：兩位學長都透過線上技術辦活動，請分享您們的心得和經驗？

琳：馬來西亞從去年三月封國至目前有一年半。因為道場完全沒有開放，所有的活動都改為線上，包括以 ZOOM 進行例常活動，如禪修班、學佛班、讀書會。特別活動，例如法會或大型的國際活動，像去年「世界一花論壇」，使用 ZOOM Webinar；有一些法會則用 OBS 技術直播到臉書。

轉到線上的活動形式一直在變化，要慢慢去摸索。遇到的困難，包括在禪修班小參的部分，後來用 ZOOM 裡面 Breakout Room 的功能解決。此外，線上活動少了面對面的共修力量。透過幾次我上禪修班的經驗，發現讓大家開視頻能看到彼此，感到能看到對方，這樣就增加共修的力量了。

運用網絡弘法，重要的是勇於嘗試。一開始，我面對大殿的網絡系統，因為按



上：自禪法師 下：道琳法師

鍵太多，分不清什麼是什麼，壓力很大，也難免有狀況，這是需要去突破的。其實，線上技術很「可愛」，雖然每次操作都一樣，可是為什麼上次就沒有這個狀況，這次就有呢？真是考驗耐性，需要一直去排練，想盡辦法讓整個流程更加順利。

因為疫情影響，整個社會都處在人心惶惶的狀態。可是，我和身邊學佛的居士對談，發現他們比較沒有受到經濟或情緒的影響。師父說：「幸虧我們有學佛！」所以，我們覺得要繼續儘快把所有常住的活動轉到線上，因為看到大家需要。

禪：線上上課，怎樣設計互動和體驗式的活動需要一點點創意。例如「香光慧青學佛中心」辦「線上同學會」，就採用視訊，有互動的模式，效果很好。若使用直播的方式，無法知道對方的狀態，便少了直接互動的機會。所謂「見面三分情」，能見到面就能增加連結，或讓居士提問，這樣就保留了現場感。

在香港大學上課，我見識到老師在線上課程如何喚醒學生的「十八般武藝」！在線上互動，如何讓學生持續保持專注力，確定他們人有在現場，這是很重要的。所以老師會運用一些花招，例如要求同學開鏡頭，或者老師要懂得設計問題。

問：在佛學院的修學，帶給您們什麼影響？

禪：佛學院的教育非常珍貴，有一部分是很難被取代的。

記得在 2018 年夏天，我去美國舍衛精舍參訪一個月。因為參訪時間很短，我很想迅速融入西方藏傳尼僧團的修道生活，我融入的方式，就是讓自己完全回到佛學院的生活步調。

我發現，在舍衛精舍也是僧院的生活，沒有想像中那麼多東、西方的差別，覺得佛教的僧院文化遠超越於國界。當然，文化差異絕對是存在的，但是，佛教寺院的文化和戒律，本身就是一種生活型態，所以有極大的相近性。

像出坡用具的英文，其實我聽不懂。但是也無妨，因為我有豐富的寺院生活教育，一看就大概知道——喔，現在要整理冰箱！他們也很欣賞我整理冰箱的方式，稱讚我整理得非常好，因為佛學院訓練得很好。從出坡至上課，大家分工合作，我很快地融入了。

另外是佛學院的自覺教育，對我影響很大。我第一次到香港大學讀碩士的時候，有很多思考，例如，「教育」是什麼？在佛學院時，我們常常思考：「僧伽教育」是什麼？「佛學院的教育」是什麼？因此，佛學院教育帶給我很大的體會和影響，作為我不斷成長很重要的基礎，那份土壤就是佛學院。

琳：在佛學院學習如何安穩，用這樣的心態去接受一切的變化。我在畢業後不久就遇上疫情，常住就關門，改在線上弘法。我得面對線上技術，不把它學起來是不行的，因為馬來西亞鎖國，居士們不能過來。如果我沒有掌握這個技術，活動就要停了。

在佛學院的學習也是如此，不見得一開始就會煮飯、打掃、開示或當組長。在佛學院訓練過接受不一樣的任務，回到常住面對挑戰時的心態就比較扎實。

祺：我很同意。縱使我留在僧團領執沒出國，也要面對不同世代的居士。人會改變，自己也會改變，最重要的是：養具了學習的態度，面對新挑戰時要如何調整心態。

在輪執時，每個人做事方式都不同，如何互相合作？挑戰永遠都在。最大的問題在於：我願不願意改變自己。如果願意調整，思索：我為什麼要調整？我不是只為了去迎合情境而已。我看到自己成長的契機，剛好符合修行的本願，因此，我願意去轉化及挑戰自己，回到掌握修行最重要的核心目標。

佛學院很重要的訓練，是讓我們不斷去反省；去跟自己對話；去跟同學對話；去跟督導法師對話。透過各種課程，回到與生命的連結。

問：最後，您想跟佛學院的學弟說什麼？

琳：感恩和珍惜。學院是僧人的搖籃，我們是這樣一點一滴地被栽培出來的。學院有充足的資源，我們只需要跟著學院的課程走即可成長。與師長們或僧團法師們相處，聽聽他們的經驗分享都滿受用的。只要安住在學院學習，自然而然根就能扎得實在。這一點跟大家共勉。

祺：我也同意。大部分法師來讀佛學院的時間，都還是剛剛出家的階段，從俗轉僧這中間有很多跌撞。透過學院的教育環境、設計和規劃，藉由師長和同學的陪伴，這是一個非常珍貴的過程，會成為整個修學歷程非常重要的資糧。

像道琳法師說的：安住的智慧，不見得當下即可以看見。有時候，走過來之後再回頭看，才知道當時就是最好的狀態！剛出家，大家可能充滿著理想或抱負，也許會比較不安於自己的狀態——我這樣可以了嗎？由俗轉僧的歷程，我有合格嗎？

轉凡成聖的過程，要到圓滿的時候才會成就。要能體會它，需要一些歷程。我在學院的時候，也是經由各種跌跌撞撞才長大。我有一個體會是：出家要經十年的時間，才能真的讓身心安穩，才能認同身分。現在，我出家第十六年，回過頭來看，才有這種感覺。

坦白說，我在讀佛學院的時候，也曾經對學院的教育模式有很多疑惑。在衝突之中，我如何安穩自己，讓自己成為學院增上的一分力量，而不是搗亂的力量？若安心在每個當下，深刻去體會和珍惜過程中所有的學習因緣，當你回過頭來看，你會安心。

我最後還是要跟你們說：安心的學習，快樂的學習！快樂最重要，健康最重要！沒有什麼事是一定要做的，沒有什麼事是一定要學的，生命很漫長，成佛需要三大阿僧祇劫。當下，就是最好！



疫情多面觀

學長們分享，
面對疫情的衝擊，
宗教師該怎麼做？

傳遞善心

釋見諦

修行人要有一種「顛沛亦如是，流離亦如是」的訓練。所以日常的工夫仍要保持，疫情期間反而有更完整的時間可以深入地學習佛法。

防疫期間，一次偶然的機緣，我把寺裡多餘的物資送去救助站，結果，東西還沒放下就被一個年輕人接走了。我發現社會上許多人，尤其是勞工階層，因為失去工作沒有收入，直接影響到整個家庭的生計。當許多人遭受這種際遇時，可能由內心不安而造成社會秩序的混亂。從那時候起，我發起募捐。我跟幾位善心居士提起，乃至建議想改造命運的人投入捐助的善行，他們立刻響應。有的人刻意在買物時多買一些送到寺裡，有的人不知道怎麼做就捐錢。我每週上一次大賣場，購買打折的蔬果等食品送到救助站。此外，也協助那些想打疫苗卻報名無門的人，幫助他們登記，甚至當司機帶她們去打針。雖然是杯水車薪，不治標也不治本，但還是堅持讓小小的善心持續。

觀察無常

釋見岸

疫情蔓延的情況，日後可能會是常態，身為一個出家人，我覺得可以從幾方面去思考：

《阿含經》教我們無常、無我觀。病毒是無常的，不斷的變異。環境如何回應，乃至每個人的想法也是無常的。在過程當中，去觀看：確實如此。佛陀教導我們：「世間無常，國土危脆，諸受是苦。」就這樣去觀察。

既然是無常，哪一天命不保夕時，自己是不是可以坦然離開？所以，每一天都要好好的實修。思考：我為什麼要出家？依自己的初發心，下定決心去實修，或禪修或念佛皆可。疫情告訴我：今天不累積資糧，明天不一定有機會。不是因為無常而產生恐慌感就不做什麼，反而要更積極地整理自己，認清何事應當做就趕緊去做，不應當做的就不要去碰。我把稿債、演講債……能處理盡量處理，要做的事趕快做。

此外，要發揮大乘菩薩行者的使命，站在苦難眾生這一邊。面對疫情，很多居士的內心不安定。我就不斷貼文章，繼續錄影演講，讓他們心有所寄託，把心放在三寶上，讓他們覺得疫情雖然如此，可是三寶沒有離開他們，師父也沒有離開他們。幫他們點燈，幫他們祈求，幫他們求福報。

在疫情當中，對自己負責，也對眾生負責。

接受變化

釋自正

疫情一直在變化，就如鐘擺般搖來搖去，一刻都未曾停歇，但是我們也可以在這瞬息萬變中，找到一絲一毫、一分一秒的平衡穩固點。面對此變動，有些人內心很焦慮，也有一些人可以安住其中，這與個人的信念、信仰和福報有關。

重要的是，如何安住在當中。要怎樣讓心能安？不是空間開放的問題，而是我們的心怎麼開放，怎麼容得下疫情的時代。若我們對疫情很排斥，馬上就會說——這不能做，那不能做，處處不方便。但是，當你的心開了，打從心底接受疫情的變化，就會找到一些做法或出路。即使是暫時停止了道場活動，僅是寺務整理，不難發現，這也是可以用功的。

在防疫規範的大前提下，除了照顧我們自己，也照顧信眾的需要。道場是大家信仰的支柱，在疫情中彼此關懷，透過現代科技，更能看到宗教的力量。

誦經安眾

釋見濬

蘭卡是佛教國家，恐慌的民眾傾向於尋求宗教的幫助。然而，所有寺院都不允許開放，於是，長老比丘僧團呼籲：所有寺院，每天早晚誦念至少 7 遍的 Ratana sutta（《寶經》，當大眾遇到危險，佛陀指示可以念誦的經典）。全國各地，大街小巷播放僧眾們誦經的聲音，多多少少有穩定身心的作用。

隨著封鎖的時間越長，民眾開始出現經濟上的困難，進而影響到寺院的生存，較偏遠鄉下的寺院甚至出現斷糧的情況。因此，有能力的寺院開始對鄉下寺院提供糧食救濟。不過，最困難的還是心理的問題。因此，蘭卡的電視台和廣播電台長時間播放法師的開示和誦經，希望有助於減輕民眾的各種心理問題。

疫情期間，身為宗教師的我們也難免有心理壓力，我們透過誦經、讀經、聽法、禪修以及互相鼓勵來穩定身心。當居士需要幫忙時，我們盡力伸出援手，我們也會關心在偏遠鄉下的比丘尼寺院，盡己所能提供援助。

安住用功

釋見澤

疫情擴散時，多倫多市每天確診的人數有兩千多人以上，死亡人數也不少，以致人心浮動，大家瘋狂搶購。很多人無法接受政府封城，西方人也很不習慣戴口罩。在行人道遇到人，彼此都不敢迎面相向，而是掉頭轉方向走。

看到如此巨大的全球共業，我自己會安住，以及心存善念，比平時多用功，讓自己遠離疫情；也會做功課，祈求全球早日脫離疫情，大家尊重生命，與萬物和平共處。



疾疫苦厄中的 禪心療癒

以覺者之心 照護生命的磨難



今年的密集禪修主題：「疾疫苦厄中的禪心療癒」，呼應了這個充滿無常變化的世間。透過觀呼吸、正念與四梵住——慈、悲、喜、捨的培育，學習提起正念、善護己心及放捨，並帶給自己和他人安定的力量。其中，四梵住從慈愛自己出發，進而和自他和諧互動，為自己和周遭的人帶來喜悅和快樂。

疾疫苦厄中的 禪心療癒

指導法師 釋見杰

今年，新冠病毒以變種之姿捲土重來，全球再次陷入生命安全的威脅。眼下除了疫情放大了生命的困局之外，放眼平時生活中的無常迅速，會發現令人陷入混亂、迷茫、恐懼、壓力、痛苦等天災人禍，亦是不曾稍減。不僅「毒軍」當前，需施打疫苗聊以保護免於死亡，因應疫時代帶來的驟變與日常天災人禍頻仍的世間，我們還需要更多安頓身心的善巧，以便能夠繼續有質感的活著！為此，本課程的發想便界定在藉由學習佛陀亙古通今的智慧，觀照現下生活處境，使磨難與揪心的困頓，消融在覺者的正念慈愍中，身心獲得照顧與療癒。

確立了上述課程性質，教學計劃以妥善自我照顧、和諧人我關係、安頓自他照護為方向，設立以下四項教學目標，使學習者身心獲得照顧與療癒。

- 一、學習者能學會當下轉化的方法自我照顧
- 二、學習者能認識四梵住的基礎概念
- 三、學習者能學會四梵住的修習方法
- 四、學習者能運用所學於生活情境當中

承上述教學目標，設立六大學習主題，分別是六種禪修業處，其不同往年單一業處深入學習，而是採六種禪修業處組合的應用學

習，因應生活處境最為便捷之用為要，重在課程學習的當下身心獲得安頓與療癒的效果，並兼顧生活照護自他時，應用的簡易與方便。六大主題如下：

- 一、疾疫苦厄——八風八苦的載沉載浮：強調觀呼吸為自我照顧的起手式。
- 二、如法依止——佛對世間的深察教化：學習正念禪觀照護身心、安住當下。
- 三、慈心療癒——仁者無敵的衝突解鎖：學習慈心培育與療癒的應用。

妥善自我照顧

和諧人我關係

安頓自他照護

四、悲心療癒——護念與超拔憂苦泥淖：學習悲心培育與療癒的應用。

五、喜心療癒——喜慶生命微光的幸福：學習喜心培育與療癒的應用。

六、捨心療癒——度過難以橫越的瀑流：學習捨心培育與療癒的應用。

上述，觀呼吸與正念禪觀是自我照顧的基礎，四梵住的培育則是在人我關係、自他照護上得以開發和諧的相互對待，期透過佛陀教導的禪法，學習安頓身心，平靜地應變，進一步發揮社會中一份溫暖與安穩的力量。

教學設計

梵住禪法的培育

指導法師 釋見寰

四梵住的禪修法，是佛陀教導人們四種培育優質心靈的禪法。四梵住，巴利語：*cattāri brahmavihārā*，指修行與實踐慈、悲、喜、捨四種禪法。在《清淨道論》中說明慈悲喜捨是以正當的行道對待諸有情，故最勝；又如梵天以無過失而住，所以稱為四梵住。此外，因對無量之境而起，故又稱四無量心。

四梵住的語義

根據《清淨道論》所載，四梵住巴利分別是：

慈 *mettā*、悲 *karunā*、喜 *muditā*、捨 *upekkhā*。

「慈」，慈愛，是對朋友的態度與友誼相關的行動。

「悲」，指在他人受苦時，令人心生同情震動，或拔除他人之苦。

「喜」，即對所有人而喜，或自己喜悅，或僅喜悅之意。

「捨」，是棄捨慈悲喜三者所作，心達到中立的狀態。

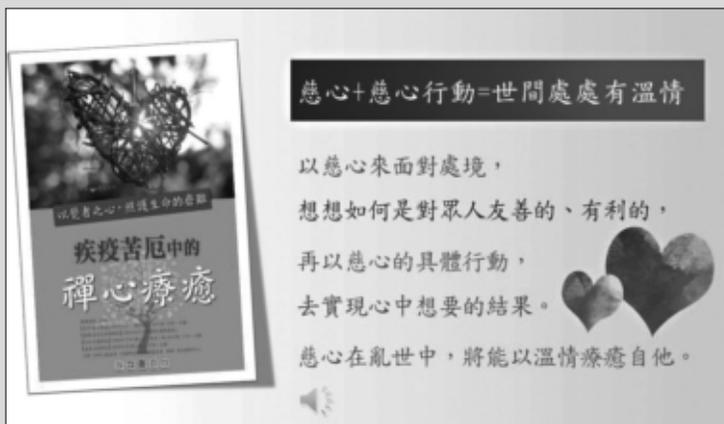
下表依《清淨道論》所述整理四梵住個別的相、味（作用）、現起、足處（近因）、成就、失敗、目的、近敵、遠敵等，利於閱讀與理解。



	慈	悲	喜	捨
相	維持有情的利益	拔除有情之苦	喜悅	對有情維持中立的態度
味	取來有情的利益	不堪忍他人之苦	無嫉	以平等視有情
現起	惱害的調伏	不害	不樂的破壞	瞋恨與愛著的止息
足處	見有情的可愛	見為苦所迫無依怙	見有情成功	見業為該有情所有
成就	瞋恚的止息	害的止息	不樂的止息	瞋恨與愛著的止息
失敗	產生愛著	生憂	發生世俗之笑	發生世俗無智的捨
目的	破除瞋恚	害的出離	不樂的出離	貪的出離
	修習的共同目的：獲得毗鉢舍那之樂及有的成就（善趣）			
近敵	貪：性質與慈同類	世俗的憂：見失敗與悲同類	世俗的喜：見成功為同類	世俗的捨：不能辨別過失與功德而視同類
遠敵	瞋：性質與慈異	害：性質與悲異	不樂：性質與喜異	貪與瞋：因性質異

「四梵住的培育」方法

關於四梵住的修法，在《清淨道論》詳細記載古典修法的內容，目的是四梵住解脫的修練，從證得初禪到第三禪定，乃至捨梵住達第四禪，達成四梵住的心解脫，進而完成慧觀的三增上學的圓滿實現。



以慈心面對處境。

此次「疾疫苦厄中的禪心療癒」課程，就一般忙碌的現代人而言，要學習完整方法到及時運用，畢竟不是一件輕而易舉的事。尤其面對世間日常的疾、疫、苦、厄，更須以安

頓自他身心、平穩情緒為先，故在此課程中加入「四梵住的培育」，致使自己身心安適、促進人際和諧，進而朝向禪心解脫的實踐。

「四梵住的培育」方法與「古典四梵住」的修法，主要的差別在於採用了「不入禪」的方式進行。但修習步驟與原則都與古典修法相同，內容說明如下：

（一）、選擇初始練習的對象

初學者於練習之初，慈心修習時要從祝福自己的幸福開始；悲心則以正在受苦者為祝禱對象；喜心修習以有成就的好友為隨喜的對象；捨心是以關係中等者為對象作練習，如此初始練習容易成功。無論如何，不應選擇過世者、異性及對自己具性吸引的人，來做為個別練習的對象，異性應以群聚方式練習。

（二）、修習時如理作意的意念

「慈心」，為了推己及人，以及使心意柔軟、和善，需先對自己培育慈愛，而後對他人培育慈愛。修習時的四種慈心意念為：1. 願我（你、稱謂）沒有危險、敵人（*ahaṃ avero homi*）；2. 願我（你、稱謂）沒有心理的痛苦（*abyāpajjo homi*）；3. 願我（你、稱謂）沒有身體的痛苦（*anīgho homi*）；4. 願我（你、稱謂）幸福、安樂（*sukhī attānaṃ pariharāmi*）。

「悲心」，應以：「願我（你、稱謂）解脫痛苦。」（*ayaṃ sappuriso dukkhā muccatu*）這樣的意念來培育悲憫心。

「喜心」，應以：「願我（你、稱謂）不失去所得到的成就。」（*ayaṃ sappuriso yathāladhasampattito māvigacchatu*）這樣的意念來培育隨喜心。

「捨心」，從慈、悲、喜修習之後，應思惟前三種梵住的缺點，即：它們都接近情感的作用——喜愛與厭惡、興奮與歡欣。然後，應思惟以捨心為基礎的禪心是寧靜的，以如此的意念來培育平等捨心：「我（你、稱謂）是自己所造之業的承受者。」（*ayaṃ sappuriso kammaṣako*）

（三）、修習步驟

以下綜合說明四梵住的修習步驟，雖然每一階段都提及四梵住的練習，但是在實際練習時，應知是每一梵住的練習。經歷各階段修習之後，才再轉換另一梵住



的練習。

首先說明修習慈梵住的歷程：散播慈心予自己後，

第一階段：散播慈心予自己及四類個別對象，

第二階段：破除界線修平等慈，

第三階段：對十二類有情修慈心遍滿，

第四階段：十方遍滿慈。

完成慈梵住各階段後，繼續修習悲梵住、喜梵住、捨梵住。

第一階段：對個別對象修梵住

每一種梵住的練習，在選擇初始練習的對象，順利完成第一次練習後，接著，即可以繼續選擇四類個別的對象來做練習，每次練習時，也需包括自己。其依序是：自己、尊敬者 5-10 人、親愛者 5-10 人、關係中等者 5-10 人、厭惡者 5-10 人。此 5-10 人的排序，採關係好的排前面，關係愈淡或愈差者排愈後面。

以慈心為例：每次練習時，先對自己散播慈心；之後對尊敬者散播慈心，並且每一個個別對象都要以四個慈心意念來祝福。在古典修法中，每一個慈心意念都必須到達第三禪，才換另一個慈心意念的祝福。但於此課程中，「四梵住的培育」，採用了「不入禪」的方式練習，因此轉換每一慈心意念，是由練習者自己感到練習達到充分、眼前明亮、身心輕安、安詳即可轉換。

悲、喜、捨的練習過程與慈相同，只是其僅一個如理作意的意念，慈心則有四個慈心意念。另修習捨心時，需先修慈悲喜並思維三者過患。如此於慈梵住的四種個別對象都練習完成，再依序悲梵住、喜梵住，最後完成捨梵住練習。

第二階段：破除界線

為了培育平等對待有情，需練習破除人際之間的界限，接下來轉換練習的方法，依第一階段所練習的對象，採取更換輪流序位的方式，來修習平等心。

第一輪練習：自己、第一位尊敬者、第一位親愛者、第一位關係中等者、第一位厭惡者。

第二輪練習：自己、第二位尊敬者、第二位親愛者、第二位關係中等者、第二位厭惡者。……



如此一直到第十輪：自己、第十位尊敬者、第十位親愛者、第十位關係中等者、第十位厭惡者。

依此輪流方式，直到能輕易、順利的如理作意該梵住的意念予每一對象，如此培育平衡、均等，沒有偏愛、差別或界限，成就了平等的慈、悲、喜、捨。

第三階段：對十二類有情修梵住遍滿

此階段是採群體方式的修習。

對五種行相：一切有情、有命者、生物、個人、個體等，修習「無限制的遍滿」。對七種行相：一切女人、男人、聖者、凡夫、天神、人類、惡道眾生等，修「有制限遍滿」。

如此依序完成「慈、悲、喜、捨」遍滿的修習。

• 修習慈(悲、喜、捨)心予個別對象的序位

自己 → 尊敬者 → 親愛者 → 無好惡者 → 討厭者

- 五種行相無限制的遍滿
一切的有情、有息者、生物、人、肉體所有者
- 以七種行相有制限的遍滿
女人、男人、聖者、非聖者、天、人、惡道
- 以十方遍滿。
十方：東、東南、南、西南、西、西北、北、東北、上、下



如理作意每一對象，依序修習梵住遍滿。

第四階段：十方遍滿

最後，將如理作意的意念再擴大到十方無量無邊一切有情，包括：東、東南、南、西南、西、西北、北、東北、上、下。實修時，也可採地區範圍擴大的方式，從自己住處範圍開始，漸次擴大到村莊、城市、國家……無量無邊世界。

如上所述的修習，可視為心靈優質美化的提升過程。雖是不入禪的練習，卻能療癒疾疫苦厄中的人心，指引渡越苦難並積極創造良善力量的光明道路，並於此道路上能夠照護自他，使彼此得到最佳的安頓。



六大禪心療法的活學活用

2021年以來不減疫情帶來的動盪，為此，香光禪修中心主任見寰法師及教學組長見杰法師，特別於佛學院密集禪修設計禪心療癒課程，帶領學僧透過禪修的方法，學習自他照護。



Day 1 疾疫苦厄——八風八苦的載沉載浮

入堂當晚，杰法師以天災人禍的影片揭開序幕。首先是新冠肺炎疫情的火速擴張，蔓延到了全世界。接著，今年四月台灣太魯閣號火車脫軌事件，奪走了五十一條人命。此外，今年二月緬甸的軍事政變，及近年嚴重地震及海嘯的影片……種種情境都顯現著世間無常、國土危脆，以及有情眾生的生命岌岌可危。

影片的紀錄，使得大家的心情十分沉重、難過。然而，如同在課程中提到的：「世間的天災人禍何曾少過？即使是順境，最終也成壞苦，在八風八苦的載沉載浮中，不斷地受到無常的逼迫就是苦。」

接著我們試著想像：「如果就在災難現場，或者罹難者就是我們的親人、好友，甚至是我們自己，這些災難當前的時候，我們要如何自我照顧？」



杰法師帶領大家揭開禪修課程的序幕。

看著靜默的大眾，法師指出：「『觀呼吸』就是自我照顧的起手式，它是第一時間給予我們支持和帶來療癒力量的最好方法。當我們養成觀照呼吸的習慣，即便外境帶給我們衝擊，我們依然可以回到呼吸，並在第一時間安頓好自己的心。」

同學們透過觀呼吸，幫助自己在失衡的狀態中穩定下來，並讓起起伏伏的情緒釋放出去。學會了自我照顧的第一步，感受到與呼吸同在的平靜和安定。

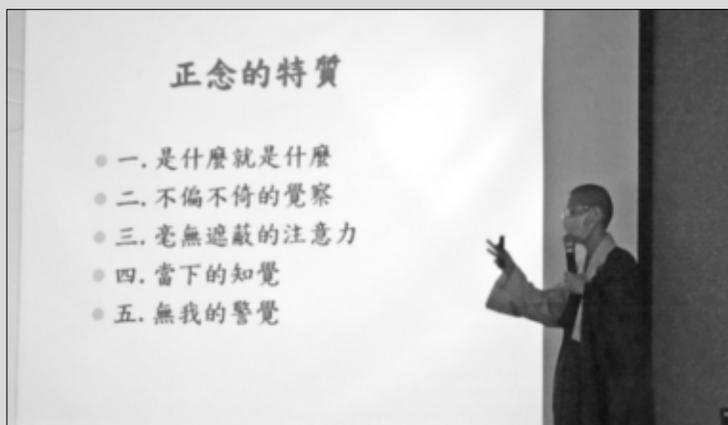
Day
2

如法依止——佛對世間的深察教化

課程的第二天，寰法師回應昨天的天災人禍影片，都是於己之外不可抗力的因素。接著問大家：「你們有沒有覺察到，自己的內心也有地震、海嘯以及讓自己心慌意亂的種種情境？當外在的威脅無法去除時，要回到內在覺察，當你覺察到了，才知道如何自我安頓！」

「覺察來自於接觸外境的當下保持正念。」而後更進一步地解釋正念：「正念是清明地覺知當下的內外情境，保持智慧觀照，進而打破自己的慣性，開展覺性反應。」

透過正念可以照顧好自己的心，接著大家練習把「覺知」帶入行走中。



寰法師解釋正念。



學員們練習正念行走。



從步伐的「提、推、放」，感受腳掌與地面接觸的感覺，以及行走過程中的覺知，我發現，原來走路可以這麼的安穩！ / 釋見崧

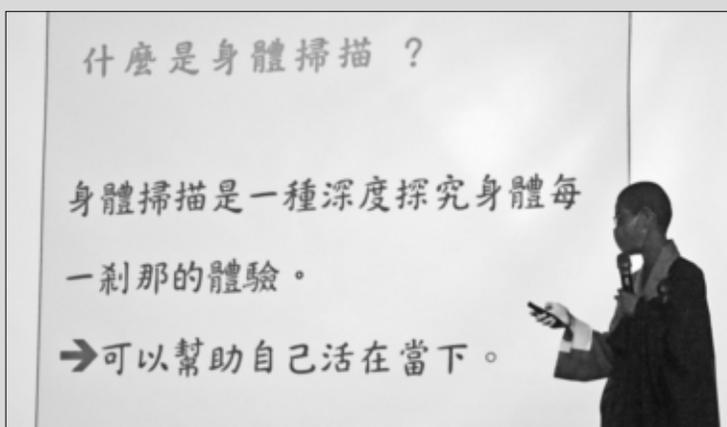
行走時，念頭完全繫在雙腳落地的動作，發覺心慢慢地平緩下來，呼吸也不再急促，思緒也跟著清晰起來。 / 鄭行者

禪心療癒的方法很多元，身體掃描也是禪心療癒的方法之一，它可以開展對身體的覺知，讓我們越來越清楚事實的真相，進而幫助自己停止內在那個喋喋不休的想法、思緒。

「透過身體掃描，可以讓我們從內在去探索，把自己從目前的狀態解放出來，

進而療癒自己，以積極正向的能量去面對外在的種種情境！」

學員們帶著這些理解，在接下來的禪修共修時段，反覆練習著身體掃描。



寰法師帶領大家認識身體掃描。



原來，坐著也可以身體掃描！

Day
3

第三天上午，杰法師再次帶領大家練習身體掃描，「我們的身體是經常表達情緒的地方，當探究身體每一剎那的體驗時，可幫助我們活在當下，並讓我們將過去累積的許多不愉快情緒釋放出去。」

接著教導大家撰寫「療癒的身體掃描引導語」，透過撰寫身體掃描引導語，也在幫助個人直接與身體覺察相互連接。學員們各自寫下不同的引導語後，分組相互練習，之後大堂分享體驗概況。



學員們相互帶領、練習「療癒的身體掃描引導語」。

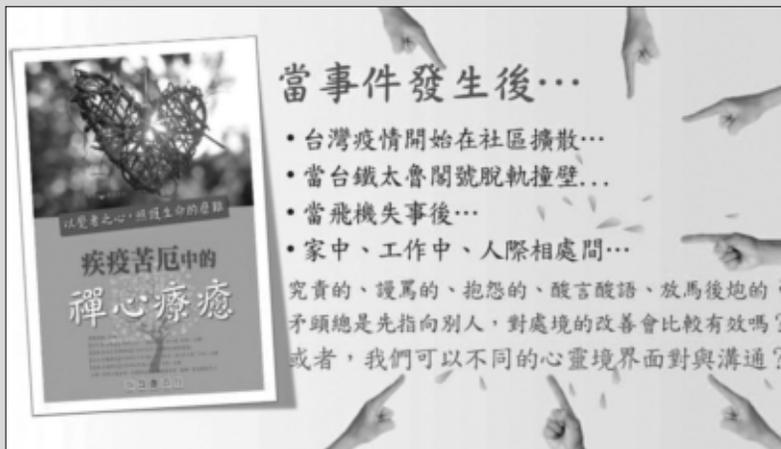
非常喜歡這次小組分享的身體掃描！原來透過身體掃描，也可以促使身體放鬆。經過這樣的體驗，我將會向其他人分享這個療癒方法。/釋戒端

透過身體掃描的撰文練習與小組演練、分享體驗，學習到引導者的語調、速度和用語。在引導和被引導中，更能了解自他身心的感受。/陳行者



慈心療癒——仁者無敵的衝突解鎖

第三天下午的禪法教學由杰法師帶領，正式進入了四梵住——慈悲喜捨的主題。在疾疫苦厄的世間，人與人之間產生許多衝突和對立：有的人不斷謾罵政府，有的人以受害者自居，把所有的過錯都歸咎給他人。這些衝突的當下，充斥著許多負面情緒，人心處在悲憤之中，因此，慈悲喜捨的療癒中，慈心便是化解衝突的重要關鍵！



我們可以用不同的心靈境界面對與溝通。

向智尊者強調四梵住的特勝之處：「四梵住之所以是心超越、崇高或卓越的狀態，是因為它們以最正確、最理想的行為方式對待有情。」

接著法師說明「佛陀教導慈心禪」的典故、「培育慈心」的方法及實際帶領修習慈心。午後時光及晚上，乃至翌日清晨，大家都沉浸在慈心培育的練習中。

Day 4

第四天上午的禪法教學，杰法師提供學員人手一張空表，題為：「探索與衝突對象的關係，以致如理作意其可愛」。讓大家先填上目前為止關係衝突的、心感厭惡的對象，而後逐項說明並帶領填寫。

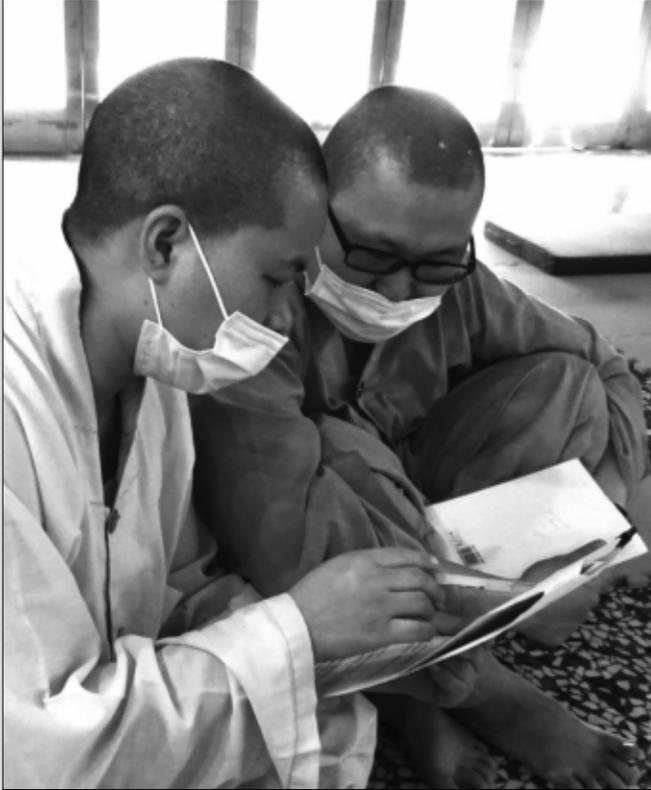
原來，就在前一晚的日誌記錄裡，許多學員無法送出慈心給關係衝突的對象，甚至有些抗拒，卡在受傷害的陰影中，所以杰法師上午臨時加進這份探索的練習。

「探索與衝突對象的關係，以致如理作意其可愛」示例：

厭惡者	給他的標籤 (樣貌言行 表現)	挑起自己不滿 的是……	我、我所	省思彼此相同 之處	可厭者也有的 可愛
厭惡 A	只教別人 做，自己 都不做。	覺得對方高而 我低；不喜歡被 指揮。	覺得很不公平； 想保有自我的 自由。	愛自由的自我。	反應快、有創 意，勇於問題 解決。
厭惡 B	裝可愛、無 辜相。	沒承擔、不負責 任、依賴別人、 感覺會吃虧。	我不想被其消 費，擁有的不 被踐踏、利用， 我是聰明的，我 不愚笨。	不想要有壓力 的自我。	沒心機、做自 己份內事。
厭惡 C	沒有界線， 不經允許隨 意拿人東西 翻看。	被侵犯，感到不 被尊重。	我不想被看穿， 不想被知道自 己不好。	想要獲得更好 的自我。	待人親和，與 誰都很好。
厭惡 D	這都不是我 錯，都是別 人的錯。	不知檢討、不負 責任、自以為 是、沒有慚愧 心。	做人應反觀自 省，這是我努力 維護與做到的， 怎有人可挑戰 此價值跟我不 一樣？	想成為更好的 自我（不想承 認自己不好）。	非常認真與努 力，是一個力 爭上游的人。
厭惡 E	搞關係、討 好人。	甚麼都不會，只 會搞關係；我這 麼努力才能被 人肯定，他仗著 關係就搞定了， 真不服氣。	我就是不懂得 搞關係，他所做 的就是我做不 到的，很深的內 在裡其實不是 表面上的不齒、 不服氣，而是忌 妒他得到好的 關係，同時也有 失落。	想被肯定與接 納的自我。	說話都不得罪 人，很善於社 交，有許多與 人互動的善 巧。

小結：我和所厭惡者其實是一樣的，彼此都還是凡夫，有凡夫的有限，我們的「自我」非常強大，趨樂避苦，都在世俗的快樂裡追逐。會厭惡對方其實是「自我」的愛渴與執取在作祟，問題不在對方身上，要修正的其實是自己。有此理解後，還可從不同面向來看待對方，對方其實也有其優點與可愛。





同學們認真地討論「探索與衝突對象的關係表」。

練習後，杰法師進一步說明：「在日常生活與人相處、互動中多少會有所磨擦，但我們總以為是對方所做所為使我們憤怒、受傷。然而，我們依止佛陀教法來檢視內心，就會發現其實彼此都被強大愛取的我、我所操弄。每個人都不是完美的，我們所遇到的衝突對象，其實也有他們的優點值得欣賞。」

而後再次叮嚀大家：「遇到人際之間的衝突、誤會時，不要馬上

落入是非對錯之中，而是回到自己的內在檢視，或是看看因緣中的條件變化。」

同學們心有所感地填寫活動單，經過活動單的自我探索後，心結鬆了，大家再次練習慈心，嘗試將慈心送給關係衝突的對象。

經過這次填表，終於明白了，我們不喜歡的人身上都有我們的影子。當很強的自我在那邊作怪時，衝突於是發生。既然我們都不完美，又何必緊抓別人的標籤呢？緊抓的後果，苦的還是自己，心終究不得自由！是該讓自己鬆綁的時候了，如此才是真的慈愛自己！/釋見愨

當我試著找出厭惡者也有可愛之處時，突然發現到自己內心的嫉妒和羨慕。於是，我決定隨喜對方的優點以及他的一切成就，這是在過程中突破的困難。/釋印修

悲心療癒——護念與超拔憂苦泥淖

課程來到了第四天下午，大家繼續學習悲心的培育。法師引用向智尊者的話：「或許，我們不一定感受得到世間的苦難。但是，如果我們有悲憫之心，這些苦的事實仍能鮮明地呈現在我們的內心。」

「當我們洞見到：不是苦的事件讓自己感到痛苦，而是，不斷地受到無常的逼迫就是苦。」如果我們真正感受到：苦的真实面在於『活著的每個生命都無法避免這些苦』，我們無時無刻都在這樣的狀態裡，有了這樣的體認後，我們就會升起悲心。

「悲是一種崇高的心與智慧，透過理解別人的苦，我們才可以提供幫助。」

接著說明悲心的相、味、現起、足處、成就、失敗、近敵、遠敵、目的，而後帶領大家練習。

Day 5

第五天上午的教學時間裡，大家開始撰寫「慈與悲的療癒引導語」，以香光禪修中心曾經發布過的慈、悲導引為範例，並拆解引導語在撰寫時的段落綱要，提供學員作為依據，再讓學員嘗試以自己的表達方式來撰寫。

法師解釋：「撰寫引導語的學習，可幫助大家在未來統理大眾時，能以宗教師身分回應社會，或適時安頓大眾。」

同學們完成撰寫後，採工作小組討論、練習，之後禪修時段再各自練習。



杰法師帶領大家撰寫療癒引導語。



一開始跟著授課法師的引導語，感覺好像不難，他講的我都懂。但是換到自己在寫稿子時，卻不知道怎麼開頭。後來想了想，把自己換成對方的角度，站在他們的立場來感受，才從中找出我應該要寫哪些話。/釋琮慧

喜心療癒——喜慶生命微光的幸福

課程進入「喜心培育」的教學，寰法師解釋著：「喜心是隨喜他人成就的心，當看到別人有所成就，我們的心也跟著歡喜了起來。由於人們的習性都容易嫉妒他人，所以培養自己的隨喜之心，可對治驕慢和瞋嫉的心。」

能夠隨喜他人成就的人，也是能夠自我肯定的人。我們除了要肯定自己的成就外，也要隨喜他人的成就及善行。「灰暗苦難的世界裡，『喜心』幫助人們有了重新站起來的力量！當生命遭受災難時，若一直陷在悲苦中就無法繼續前進。因此，即便人生有許多的憂悲苦惱，仍允許過程中有喜心、有歡樂。」

此外，「喜」給予「捨」溫和、寧靜，可軟化嚴肅的外表；如同佛陀的微笑，予人安慰與希望、無畏與信心。相信大家在禪修中熟練喜心培育的方法，必能增益與開展生活中隨喜的善行。

喜的任務(對忌妒)

- 分享他人的快樂如同自己的快樂。
- 他人的喜樂愈神聖與崇高，
我們愈有隨喜的理由。
- 隨喜之心，對治我們驕慢與瞋嫉的心。

喜所對治的煩惱心所



喜的敵人，竟是驕慢和瞋嫉。



重新站起來的力量——喜心。

Day
6

捨心療癒——度過難以橫越的瀑流

最後一天的課程，寰法師引用向智尊者的開示，向大家說明「捨心」。

「捨乃根源於觀，是一種圓滿、不動搖的平衡心。它必須時時保持警醒的心為基礎，而非冷漠遲鈍的心。捨心的第一種觀是『自業正見』，了解自己所經歷的各種體驗都源自此生或過去所造作之業。第二種觀，是最終棄捨一切『我的』想法。先從小事著手，漸漸再對自我深深執著的所緣去下手。棄捨一切『以自我為中心』的想法，當領悟到『無我』時，將成為通往解脫與圓滿之道。」

在教導「捨心培育」時，法師強調修習背後的理則與古典「捨梵住」是一致的。捨心培育的重點，在於深刻了知「自業正見」的理則，明白：

願眾生幸福、快樂，但他未必永遠快樂；

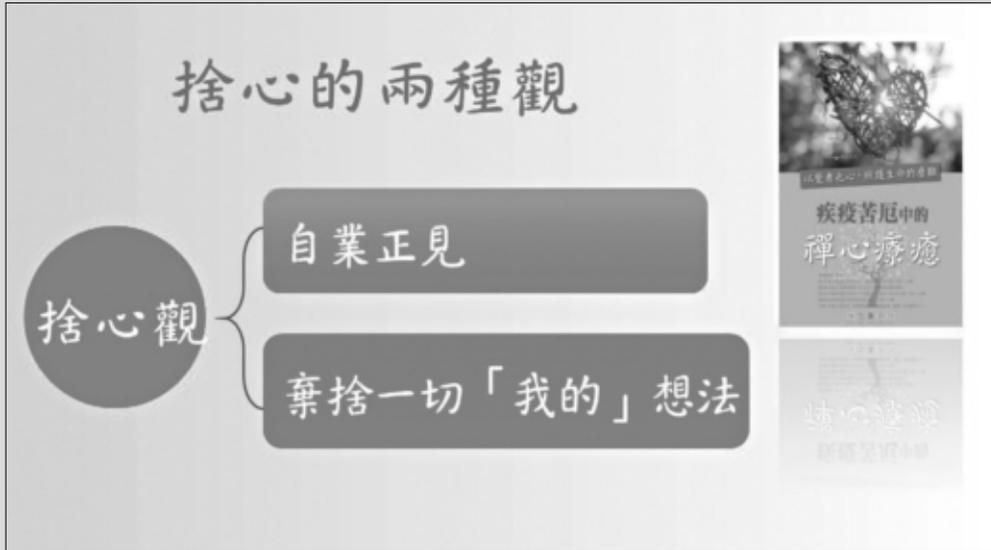
願眾生不苦，但他還是有苦；

雖隨喜眾生的成就，但他的成就終究會退失。

捨的觀智能夠了知眾生畢竟是自身業的主人與承受者。

捨心培育練習後，寰法師為我們總結：「之所以稱為『無量』，是因為心的本質破除界線到無量無邊的十方。這樣的心，沒有排他性或不公平，也因此，它是很崇高的心靈境界。」四無量心又稱為「四梵住」，是因為這樣的心近乎梵天的





捨心的培育源於自業正見和無我觀。

境界。由於梵天沒有憎恨、比較、貪慾之苦，所以若能修行這四種崇高的心，就能為眾生帶來幸福和快樂。

後記 六天來的密集禪修，「自我照顧」與「慈悲喜捨」的療癒方法，喚醒了同學們內心溫柔的一面。當大家不再一味地對抗外境，而是回過頭來照顧好自己的身心、與自己的內心和解之後，也逐漸對身邊的人事物有了更多的關懷和包容。

如同杰法師在大堂中所說的：「這幾天下來，我感覺大家的內在更溫柔！無論是對人或對這個世間，都更有感覺。我覺得：這對修行來說是一件非常好的事情。因為，對人有『感覺』，我們才知道，在自己的修為上以及跟別人的相處上，乃至於我們要幫助別人的時候，我們才會有更多面向的思維和自我調整。」

在向內探索、自我反思，進而將所學的療癒方法，擴展到身邊人事物的歷程中。大家也體會到，無論是面對社會的動盪，還是自我內心的動盪，只要願意保持彈性，在現前的因緣中，給予自己和他人更多的空間和機會，那麼生命就會有更多不同的可能性。「四無量心」為我們生活的環境、人我關係帶來了和諧與安樂外，也點亮了每個人心中溫柔的光芒。

安頓身心的 療癒引導語

「療癒引導語習作」，除了是同學們對於這個社會的許多關懷外，也針對不同情境來撰寫，並散發心中「慈悲喜捨」的善意力量予社會大眾。過程中透過相互討論、修改，相互帶領練習，最後激發出屬於自己和小組之間獨一無二的作品。

寰法師說明：「我們的課程設計，一直都沒有忘記要栽培我們的法師，所以朝著『師培』的方向進行。在課程設計方面都會讓各位做演練，幾次演練下來的成果，我發現到：學僧法師們其實非常有潛力。在短短的五天裡，透過彼此討論、學習，最後把自己的作品呈現出來，真的相當難得！」

以下摘錄各組和個人引導語的菁華內容。

疫起慈悲

釋見澂、見慧師、陳行者

新冠肺炎疫情在全球各國不斷蔓延，
每日死亡人數、確診案例的新聞報導，令人焦慮不安，
我們的生活秩序全被疫情打亂了。
此時此刻，讓我們先回來照顧自己，做慈悲療癒的練習。
透過這份練習，安頓自己的身心，
也祝福疫情中的人們：
安穩自在！

為緬甸人民 慈悲祝禱

釋印航

我們悲心祝禱著：在緬甸社會的抗爭衝突中，
受到輕重傷的人們，能得到好的醫療照顧，早日康復，解脫痛苦。
悲心祝禱：因為經濟困局無法溫飽而飢餓的人們，能夠得到即時的救助，
解脫飢餓的痛苦。悲心祝禱：失去親人生命而心碎、悲傷的人們，
能夠得到適當的陪伴，緩解離別的傷痛。
最後，讓我們將這份慈悲祝禱的善行功德，
迴向給在這次緬甸社會的抗爭衝突中不幸喪生的人們，願他們：
往生善趣，迎接燦爛的下一生！

新冠肺炎疫情的 慈悲喜捨祝禱

釋寬揚、釋見航、鄭行者

願自己和大家都能遠離疫情的苦難，遠離憂悲苦惱，
沒有恐怖、沒有痛苦、沒有危險。
想像這道柔和的光繼續增長，
擴大到我們的社區、城市、整個國家、整個世界。
願這光明和我心中的祝福遍及整個地球，
特別是疫情嚴重的國家。
祈願：
整個世界遠離災難，不再受到痛苦的折磨！

照顧疫時代 的擔憂

釋宗一

這一場疫情帶走了不少的性命，在生死流中，
我們知道一切的發生都是無常的警惕、因緣的變化，
每一位眾生都有各自的業果。

祈願：在此次疫情因感染病毒與我們道別的人，
會依自己的善業，以新的生命型態繼續著生命的功課！

祈願：世界疫情早日平息，
人民得以安居樂業！

為新冠肺炎疫情 作慈悲喜捨的祝禱

釋見性

全球有無數確診染疫的人，承受著病苦的折磨。
讓我們將明亮溫暖的心光擴散，照亮在病苦中的人，
並送出慈悲喜的善心祝福。願他們遠離恐怖、脫離危險，
解脫痛苦！願他們得良醫良藥，早日康復，
並且保有健康的身體，與親人團聚，回到正常的生活！
願他們都幸福、安穩、快樂！

疾病中的禪心療癒

釋法貝

自從我們病發、病痛到現在，
身體與內心都承受著不可磨滅的痛苦與煎熬。但是我們從不放棄自己，
願意克服困難。例如：慢慢的走路、自己吃飯、沐浴……。

這都會使身邊關心、照顧我們的親友減輕負擔。
所以，藉由悲心的力量，推動我們勇敢、堅強地面對病苦的困境，
讓自己有力量，也給予他人力量。

現在，讓我們以真心誠意的悲心祝禱著自己與親友們。
願我及照顧我的親友們：有著勇敢、堅強的力量，
能夠超越困境、解脫痛苦，遠離一切苦難的折磨！

致 疫期旅居的遊子們： 接受、平捨與行善

釋琮慧

我們明白：所有眾生都在承受自己的業果，
這次疫情也許是我們在這個世界所造下共業的傷。
所以，在這時候讓我們放下指責、抱怨，每個人開始種下
善行的種子，持續澆灌與培育善行，
以慈悲喜捨護念彼此，化解這個世界的災難。
最後，讓我們帶著平穩的心，回到呼吸上，
吸……呼……請帶著這個平穩的心活在當下，
再繼續往前走！



心的療癒 釋寬揚

在四梵住的心靈體驗中，喜心的培育對自己而言最為困難。

依照教法，我嘗試讓自己憶念過往所得的成就，並滿足於這樣的成果之中；卻沒想到，自己的心是如此不習慣，喜悅的心難以升起。彷彿有一種堅固的抗拒，縛住了喜悅而不讓它生起。再更深層的探索，知道可能是過往的價值觀和想法的影響，似乎在跟自己說：「有什麼好高興的？做得好不是應該的嗎？」這是困縛著自己的習性反應，令自己無論做了多少，還是覺得要做得更好。因此，總是在「不樂」的心境中。

「喜心培育」，是對上述的心境所提供的一帖良藥，透過耐心地反覆思惟作意，讓喜悅的心慢慢的在內心滋長。

原來，「自我滿足」不必然是對成就的貪著，反而是單純的滿足和喜悅。

佛陀的法門，傳遞給世間 院長 釋悟因

這個時刻的台灣，新冠肺炎的疫情突然爆發，已經到了第三級警戒。政府運用很多管道宣導，強調「防疫視同作戰」，此時局就當戰爭來看。我們不要再認為：世間一直都是如我們想像的太平無事。事實上，世間有一個常設性的真理叫「無常」、叫「脫序」。世間就是這樣，才叫世間！

然而，我們何其有幸，有這麼大的福報，在如此的時節因緣裡仍能參加禪修，有禪修老師陪著大家，指導大家。這世間，若能以善良、純潔及對佛法的信心，來引導人們的心態和心念，你說多麼美啊！當我們禪修習得這一份美善之時，馬上反思：「多麼想將我此時的心境分享給芸芸眾生啊！」此時，我們心中有這樣的一片淨土、一抹精進，那麼，該用什麼方法把這份美心、這份善念送給每個人？我們可以送；我們可以修；可以加功幫助別人，這些即是各位在學習「慈悲喜捨」四無量心之後，要再精進的功課！

我個人有一個想法是：「把佛陀的法門傳揚給世間人！」畢竟禪修不僅是處理個人心境的問題，外面社會還有排山倒海的問題，不能等閒視之。最近，我個人用另一種心情看待問題，就是把個人成長的經歷「問題化」，將它拿來做為研究、做為方法而重新看待。

舉例來說，我在思索：「比丘尼眾可以為佛教做事」這個議題。台灣的尼師有這樣開放



心的力量 釋宗一

自從新冠病毒疫情爆發後，人與人之間的距離好似被拉開了，但是心的距離卻不受限。我想，身為宗教師的我們，藉由四無量心的培育，散發出正向能量，安撫緊繃的日常生活也獲得一點療癒的力量。進而，再透過自己的力量照顧他人，搭起與這個社會的橋樑，給予眾生安定的力量。這是在修行的路途中，我們持續學習的方向！

禪心潤澤 釋性成

平時的我常常讓心有如脫韁的野馬四處攀緣，忘卻觀照自己的身心。在這六天的密集禪修，最大的收穫即是學習到「自我的覺知和身心的照顧」。在禪法修學中，努力保持覺知當下的狀態，無論吃飯、行走、出坡、禪坐，都隨時隨地照顧好自己的身心，從中感覺到平靜和安穩。

的空間，被給予這樣的機會，應該要讓自己把格局更放大一點。我曾經想到：這次疫情過後，世界將會改觀、經濟也改觀、人與人之間、國與國之間都會改觀；我們比丘尼法師也該要換個角度，要有更寬廣的作為，絕不可一直只停留在「防」和「守」的狀況。

然而，立足於此時此地，便是要把禪修轉化為生活態度，這是平常就可練習的。我們的禪修，是讓學過的人把理則整理出來，再去帶領教學。所以，學習者的基礎，是將自己的禪修在自己的身心上先熟練起來，才能再類化與運用。

到目前為止，全球疫苗也施打了好幾億劑。以目前疫情的情況來看，不但全球很難歸零，而且還會繼續蔓延。由此可見，世局的變動現在是世界化、地球化了，不可能再回頭！世界在改變，我們也要改變，而且要迅速地變。我們要把學到的東西回到身上來，透過「問題化」看到自己的癥結何在，可以怎樣迅速地調整。在往後的時間裡，遇到任何考驗，你能直接又迅速地發現：「又來了！自己的毛病又來了！」才會快速改變自己。這是善巧方便的提升，也是處理世間問題的方法。

倘若能這樣，這是立體、有機的禪修，在無常世間中，你才是慈悲喜捨、溫柔智慧的延續。我所關懷的是：把佛陀的法門——禪修，傳遞給世間！

你是點燃燈火的人！





悲心的陶鑄

釋法貝

禪心療癒課程中，有句話是：「缺乏對他人的悲心，則必須透過自己長久的痛苦經驗來獲得。」這讓自己想起了一個經驗。

曾經，自己面對困境時會「粘著及沉溺」在裡頭。後來發現這個愚痴的行為帶來了更多的苦，但當時的自己卻「樂」在其中而不自知。幸好現在已發現並一步一步的走出來，而且這種苦使「悲」變成一種給予他人的力量。

因為自己體驗了苦，接納了自己的命運後，才能變得堅強，進而幫助情緒不穩定的人，引導他們離開紛亂的思緒及念頭。

療癒 ing

釋見澈

當看到自己深層的渴望——希望被認同、被讚美、被肯定，嚮往自由自在，追求完美的我和我所——諸多深埋於心的概念和宿習，忍不住覺得好笑。原來，在自己的想法驅使下，我竟有這麼多的喜歡和不喜歡。

照見「因緣」的智慧

副院長 釋見可

每一天，我們在感受台灣疫情與氣候的變化，在這樣變動的歷程當中，難免會生煩惱。靜心省察，煩惱生起往往是因為看不到全面和活化的因緣。目前我們生活在相對安穩的佛學院裡，切忌活在自己的象牙塔裡作繭自縛。秉著宗教師的情懷，開放地、主動地了解大環境的現實因緣，疫情與旱災是眼前必須要面對及接受的真相，自然而然地會採取自利利他的相應措施和行動。

修行的路上，我們要能懂得分辨：什麼會傷你？什麼不會傷你？《法句經》第四十二偈中，有這麼一句話：「錯誤的心念，比任何敵人或仇家的傷害更深！」真正困擾我們、傷害我們的，並非發生在我們身上的事情，而是來自於我們對外在人事物的想法、偏見。我



當覺察到這些後，自己因經歷所累積的憤怒、抱怨、委屈和受傷的情緒，漸漸平靜下來。由衷地對所有人都能起悲心、喜心和捨心。

回過頭來看看過程和現在的自己——啊！原來我已經正在被療癒了！在揭開、直視自心的同時，就是在修復和療癒了。感恩有這樣的因緣，能認識自己，能接受療癒。

苦難中的喜樂

釋見愨

感受到這次的學習，對於來日我們與人相處很有助益。因為透過慈、悲、喜、捨四無量心的培育，讓自己身語意變得更柔軟。

當心變柔軟、多一點彈性，看到的人事物，就比較不會以自己的慣性去起反應，煩惱自然少一些。

現今，新冠肺炎疫情的嚴峻，我們每天面對這無形的敵人（病毒），心裡承擔的焦慮、恐懼、不安等負面壓力，真是不可言喻。在這樣的環境中，身為宗教師，更有責任將「安頓身心之法」帶給其他人，讓世人的身心也能安頓！

們常常因為期待而對他人有所評價，密集相處久了，評價就演變成僵固的偏見而處處齟齬、自傷傷人。

如果我們可以認清自己所貼的標籤，只是「我的想法」、「我的評價」，照見一切的發生是因緣的短暫組合與離散，你就會發現：每個新時刻，蘊含著新的可能和機會。當我們以「嶄新的眼」、「放鬆的心」去了解與感受多元與流動的因緣，就不再以「習性控制」的方式反應，而能容許無常生滅的因緣自然地來去。在這樣的過程當中，照破我執；包容自他；關懷身邊的人事物，就是自然而然的回報。

學習「慈悲喜捨」立基於因緣觀的深厚涵養。讓我們把對他人的期待轉化成：「我可以做什麼來落實這份期待？」由自己開始實踐和付出，讓「慈悲喜捨」的力量不斷擴散，在疾疫苦厄中散發正能量——照耀自己，也照耀他人！





與高僧對話 映照自心

「高山仰止」的啟發與迴響

本學期「高山仰止」課程教師見融法師帶領同學們閱讀《高僧傳》，進入課程與高僧大德對話。透過閱讀高僧傳記，彷彿能一窺歷代祖師大德的內心世界，看到一盞盞無動於時空遷變中的不朽明燈。學期末，授課法師和同學們將與高僧大德對話的啟發和感想，抒寫成章，留下了修學道上的記錄。

重讀惠能 看見神秀

授課法師 釋見融

暑假了，悠閒地上網看著「名人書房」節目，其中一集台灣作家朱天文接受訪問時提到：「阿根廷作家波赫士說：『比閱讀更重要的是重讀。』」有許多經典，值得你在不同年齡，或經過不同人生閱歷後，一讀再讀，會重新發現書本的瑰寶。是啊，重讀的是文字，但感受、體會可以是嶄新的！

過去我在研究所進修時，記得有一門課，老師把《重讀釋迦牟尼》一書指定為主要教材，從此對於「重讀」這個詞的印象便特別深刻。相同的書在不同階段重新閱讀，會有不一樣的感受，這是被普遍接受的看法，自己在重讀時，確實也發現書中真的別有洞天。這學期上「高山仰止」課，便是抱著重讀《高僧傳》的心情，再次浸淫於高僧崇高的行誼中，也希望將這次重讀的心得與同學們分享。

於是，很想說說——重讀惠能大師之時，我看見了神秀大師。

吾心似神秀

當年，五祖以徵偈的方式挑選衣鉢繼承人，因而展開一段令人瞠目結舌的牆上呈偈情節，這段歷史在日後儼然成為一個眾人皆知又難忘的故事。過去我個人對神秀認識不多，所知不深，只知他的境界比起惠能是略遜一籌。如今重讀這一段，看到神秀當時的表現，沒想到，隨即對應到自己平時遇事時的思惟及處理態度，竟也是如此這般！仔細琢磨，神秀患得患失、猶豫不定的狀態，不也是我們生命中屢犯的常態嗎？因而對神秀的觀感，從一直以來的陌生感而平添幾分親切感。啊！吾心似神秀！

打從五祖宣告徵偈開始，神秀的心思便一直處於起伏不定的狀態，煞是磨人！經文描繪著這個故事。

作偈前，作與不作？百般撓心、折騰。

神秀思惟：「諸人不呈偈者，為我與他為教授師；我須作偈，將呈和尚，若不呈偈，和尚如何知我心中見解深淺？我呈偈意，求法即善，覓祖即惡，却同凡心，奪其聖位奚別？若不呈偈，終不得法。大難！大難！」



作偈後，拿著做好的偈到五祖房門前，卻徬徨、徘徊千回百次，最終還是沒有勇氣將偈上呈，只好選擇在夜半書寫於牆上。

神秀作偈成已，數度欲呈，行至堂前，心中恍惚，遍身汗流，擬呈不得；前後經四日，一十三度呈偈不得。秀乃思惟：「不如向廊下書著，從他和尚看見，忽若道好，即出禮拜，云是秀作；若道不堪，枉向山中數年，受人禮拜，更修何道？」是夜三更，不使人知，自執燈，書偈於南廊壁間，呈心所見。

牆上寫完偈後，回到房中，心裡又是一遍遍的翻騰，輾轉難眠，寢食難安。

秀書偈了，便却歸房，人總不知。秀復思惟：「五祖明日見偈歡喜，即我與法有緣；若言不堪，自是我迷，宿業障重，不合得法。」聖意難測，房中思想，坐臥不安，直至五更。

讀著讀著，陷入短暫沉思。從作偈前到書寫後，神秀優柔寡斷的性格，道盡禪悟路上多少牽絆！而凡夫如我們，不就是這樣在生活中來去踱步嗎？鮮少人能像惠能，不畏他人冷嘲熱諷，說作就作，說寫就寫，而一下筆，就有如突來的震耳巨雷，響得大家措手不及，這便是需要「時時勤拂拭」與心中「本來無一物」的差距。也就是說，非大善根者，沒有經過一番勤拂拭的過程，何來不惹塵埃？畢竟如神秀者眾，如惠能者寡。

思忖自己一路走來，一如神秀所示：總是徬徨不安，信願力不足，而衍生諸多憂惱，把生活搞得一團亂，但這便是當前修行的下手處。要說從凡到聖，在層層脫落的過程中，這段歷程不能躡等而過。慶幸神秀知我心，而以身示道，雖無言，行動中早已把法宣說。恍惚間，此時此刻徵偈這一段，已然超越頓、漸禪法體現的問題，而是讓我們在日常中活得自在的處世態度。這個體會，令人怦然心動。

於是以表格方式，記錄當下的心得，從經文大意到神秀心裡狀態的揣度，進而自我反省，自勉應培養正向的思維。



經文大意	心理意圖狀態	建立正向思維
一、眾人服膺神秀，放棄寫偈，退出選拔。	眾人具有成就他人的美德，卻也透顯不求積極進取的心態。	1、要有縱身一躍，姑且試試的勇氣。 2、要把握機會。
二、神秀思惟： 呈偈用意是為了解自己道行深淺；不是為求得衣鉢。呈與不呈？陷入兩難。	神秀作偈與否的矛盾心情，潛藏許多罣礙： 1、擔心被誤解呈偈的動機是為繼承衣鉢。 2、蒙受眾人對自己寄予厚望的壓力。	1、多面思考，清楚自己的目的，然後果斷去行。 2、要學習果斷，否則「當斷不斷，必受其亂」。
三、神秀作好偈，卻三心二意，來到五祖房門前，竟躊躇不前。	心的狀態是甚麼—— 不安、矛盾、焦慮、害怕、在意好壞評價的壓力……	1、建立自信。 2、自信心不足與願力有關。要時時複習自己的初衷、本願，堅持本願可以產生力量。
四、選擇在半夜把偈寫在牆上。被說好，便是與法有緣。被說不好，自責自己修行不力。	得失之心以及欠缺自信，令神秀失去堂而皇之、放手一搏的勇氣。	3、真誠面對真實的自己。不知則問，不能則學，雖能必讓，然後為德。

神秀為我們上了一課

同時，也想把重讀「徵偈」的心得，跟同學們分享，試著從神秀作偈過程的心理起伏狀態，探討一位行者的處世態度，畢竟太多不必要的念想和包袱，會阻礙我們前行的道路。課堂上，我們先觀看一段「徵偈」的影片，之後透過「意識會談」，進行一次清淡的心靈饗宴。

意識會談的四層次設題，說明如下：

- 一、客觀實體描述〈客觀呈現〉
- 二、主觀感受反思〈主觀反應〉
- 三、人生意義詮釋〈價值觀〉
- 四、存在境況抉擇〈生命風格〉

會談設題：

- 一 1、劇中共有幾個場景？
2、劇中出現哪些人？
3、能背出神秀大師、惠能大師各自的偈頌嗎？
- 二 1、哪些畫面讓您印象深刻？
2、作偈那幾天，你覺得寺院會呈現怎樣的氛圍？
3、作偈那幾天，大夥兒的心情處於甚麼狀態？
4、你發現神秀在寫偈前的心情為何？是怎麼過日子的？
5、你覺得神秀處於何種心情寫下此首偈頌？
6、你覺得神秀在寫完偈後的心情又是呈現甚麼狀態？
- 三 1、平時在生活中，你有哪些與大眾同樣心情的經驗？
(說明：大眾一致認定神秀是未來衣鉢傳人，因此大眾不必費心作偈。)
2、在生活中，你曾經有哪些類似神秀舉棋不定的經驗？
3、以現在的你，如何描述影片中的神秀？神秀是怎樣的一個人？
- 四 1、從神秀身上，你學到甚麼？或是得到甚麼啟發？
2、如果你也具有神秀那樣優柔寡斷的個性，你想要如何突破？
3、你從大眾師的身上是否也開啟了甚麼智慧？

這堂課沒有標準答案，也沒有探討惠能或神秀的禪門法要，說的是各自的生活經驗。每個人都有屬於自己的生命故事，大家無私分享。「他山之石，可以攻錯」，目的在使每個人可以從種種束縛中獲得解脫，進而可以適時、適性而合宜地自在生活，漸漸去發現生命是可以像天空一樣寬闊，像大地一樣厚實，那麼，生活中自然就有禪意了！

燈光下，重讀惠能大師傳，是一趟愉快的閱讀旅程，神遊在神秀的世界，望向惠能高山，何其高呀！但有神秀大師的指引，將一步一步向高山走去！



閱讀高僧 形塑自己

釋見崧

《高僧傳》記載著高僧大德的故事，閱讀高僧的故事，感覺他們很貼近自己的修行生活，是修行的指南，也是遇到困境時的精神食糧。

看見自己 大清早，我到自修區寫作業，因為特別安靜，所以更能覺知自己。

看著一向堆滿物品的桌面，我突然想到蓮池大師所輯《沙彌律儀要略》〈威儀門〉中所教的：「不得案上狼籍卷帙。」從這句話，我看見自己改不了的習氣。以前在職場工作時，我的桌子常堆滿文件，進入佛學院就讀乃至出了家，依舊如此。我看見自己有諸多藉口——因為下課就得跑下一個行程，所以沒有時間整理桌面。我看見自己的惰性，不想花時間整理桌面——因為還有更重要或必須要做的事。我看見自己對於公共空間會去維持整潔——因為有大眾師要使用；但是，對於自己的桌面我卻隨心所欲——因為這是我的桌子，我想整理時再整理就好，這是對自己的空間生起「我執」。

面對自己 自己真心想學習高僧大德持守戒律的作為，但是我卻連〈威儀門〉中的一則都做不好。過後，我試著要做到隨手把物品歸位，無奈有時還是被習氣打敗了，堅持不了太久，只要遇到課業繁忙或有活動，案上依然狼籍。

有一天，正好糾察走到我的書桌前，我拜託她：「請你下學期特別盯緊我的桌面。」她說：「沒問題！」我尋求了助緣，增強自己想要「去除惡習」的因，目前雖未結果，不過我已開始努力施肥中！

抉擇 《財經雜誌》曾刊載：「桌面亂的人，創造力特別強！」並以蘋果公司的創辦人賈伯斯為例。法師說：「出家人如果桌面、櫃子雜亂，代表他的心也紛亂。」同一件事有不同面向，沒有一定的標準答案。

學院的生活門，對於個人的桌面整潔會評核，這不是我想改善的主因。我想改變的原因在於高僧大德有個共通點：持守律儀。我要學習並且實踐律儀，比起整潔的分數，我更想如實地面對自己「為與不為」的心念。

整理桌面，實在是微不足道的生活細行，它卻幫助我認識自己。

那一日清晨，內心所浮現的聲音，或許是薰習高僧大德的種子萌芽了。自己以



思齊的高僧大德為鏡來反照，產生了一—認識自己；面對自己；轉化自己的連串過程。

形塑自己 「道」，在日常生活中！

倘若「道」只需長篇大論就能成就，那麼，自己常常說，卻為何沒有見到成果呢？是的，只有付諸行動，才會找到改善的關鍵。

既然以高僧為師，那麼我至誠期勉自己—如實地對治習氣！



(釋見棖攝)



遇見高僧 遇見自己

釋性成

「高山仰止」的課程，授課法師讓學僧們藉由閱讀及分享，將高僧的事蹟與行誼精煉成現代僧人的典範，期望同學們見賢思齊。

儘管時代變遷，古代和現今的修行有著巨大的落差，但是透過閱讀《高僧傳》，彷彿能一窺歷代祖師大德的內心世界，看到一盞盞無動於時空遷變中的不朽明燈。

師長曾經分享過一句話：「品茶，不在茶，在『品』。」就如同我們在讀《高僧傳》般：「讀書，不在書，在『讀』。」這是透過閱讀將自己的生命和高僧作交流，不只讓自己進入高僧的人生觀與世界觀，並且藉此了解當時的環境脈絡和當時的佛教背景，同時也是生命中一場遇見自己的旅程。

我出家以來因常住的工作忙碌，加上從小未培養閱讀的習慣，致使閱讀佛法相關書籍的時間很少。這學期在授課法師的安排下，閱讀幾位高僧的生平故事後，深深體會並且感恩學院的用心，給學僧們安排了「高山仰止」的課程。讀《高僧傳》如同結交良師益友，一段段高僧的思想、行誼會陪伴我們，當我們掉到谷底時會激勵我們；當我們不曉得方向時，能為我們指路；志得意滿時，給我們當頭棒喝！原來，不只是為了「不知『道』」而讀，也為了映照自己是什麼樣子而讀。

我認為閱讀《高僧傳》的目的是為了去形塑一個更豐厚、更清楚的自己，讓我們明白自己是誰。此後，如果我忘了自己是誰，《高僧傳》也會提醒我，做為自己修行上最強而有力的指針。

在漫長的學佛路上，我應更努力地學習去看到自己，認識自己。







樹之歌
學習與生活

僧伽制度與我

110 年度上學期佛學院開設「僧伽制度」課程，對象為般若三、般若四的同學。該課程引領同學向律藏探源，從《四分律》〈犍度〉中探尋僧制的功能和施設要點，在歸納、分析佛陀制定戒律的精神和原則後，對照並省思現今僧團落實的情況。課堂中師生研討熱烈，課後學僧收穫滿滿，將所學、所聞記錄成篇。

戒律——保護自他

釋宗一

這一學期上僧制課，像極了參與一場大型舞台劇的排演，任何一刻都讓人捨不得錯過。

因為律藏的內容真的非常精彩，進入律藏的內容，猶如讓我們這些後世弟子親臨佛陀座下，現場接受佛陀的教誨。

院長曾經說過：「戒律是讓人活的！」我想：「活」的意思，就是指戒律是「有彈性」、「人性化」的，不是把人綁得死死的！所以，一定要了解其中的精神，才不會流於表象的持戒。這是我在上課前對戒律的認識。

經過課程上一個個「犍度」的探討，一層層的剖析，讓我進一步瞭解：原來每個律制的背後都有它的緣起。針對各種狀況，佛陀對症下藥而制定戒律，使僧人能調伏習氣，保護他人也保護自己。

在實踐戒律的精神裡，觸動最深的是那一句：「凡心不死，道心難生！」為什麼？因為，由俗轉僧的過程中，我們要不斷地反問自己：「怎樣才能讓自己的心朝向法，而不因是非好惡生煩惱？」「怎樣認同自己出家的身分，對信仰生起深刻有力的理解？」

有了這些堅定的基礎，再來談利他才能踏實，才不會淪為空泛的大話！



戒律精神的重要性

釋寬揚

戒律給我的印象，向來是保守和僵化。

奉行律制生活，總是被要求「依教奉行」、「聽話」、「守規矩」。初出家時，經常被訓示：依規矩，應該要如此做或不應該如此做。卻不會被告知規矩背後的意義。

這些經驗令自己對戒律抱有負面的印象，總是覺得守戒律的人不一定就懂得其中的含義——「為何要守戒律？」「為何守戒律能導致解脫？」「守戒律對於僧團生活有什麼助益？」

例如，我剛出家時還很懵懂，有比丘尼來和我「作淨」，拿一包食物說是給我，之後又拿回去，令我不知所云。現在看到《甘於淡泊》一書中對「展轉淨施」、「真實淨施」的解釋，才知道它背後的含意。以那時的例子來看，若淨施的對象對於作法背後的含意是不了解的，這樣的作淨能生效嗎？總不成，唸過羯磨文就算「守了戒」吧！

學院的學習強調「制戒的緣起」、「制戒的原則」，也指出「隨方毗尼」的原則，令我了解制戒的含義及蘊含的精神。這樣來理解戒律，它就不再是單純的規矩，而是讓我能體會到制戒的必要性。懂得戒律設立的用意，才能運用戒律而不為它所縛。也因此，「戒律不再是死的規矩」，反而能「活用」於現今社會中。透過重新詮釋戒律在現今社會要如何實行，進而使佛世時代和合的僧團生活能在不同的時空中繼續傳承。

戒律——「波羅提木叉」是佛弟子的大師，但是，佛陀也說過要以自己為洲依。如何依法而行，讓團體的大眾和樂共住，是生活中慈悲和智慧的實踐！



入眾手冊

釋本鑒

僧伽制度是教導出家人在僧團中行持的準則和相關規定，是出家人的依憑。

來到佛學院就聽說有「僧伽制度」這門課程，我就一直盼望著。今年終於盼到了！在世間立足要依循規範，所謂「國有國法，家有家規」，僧伽也有屬於僧伽的規章制度。「制度」不是捆綁我們的繩索，而是讓我們獲得大自在的依憑。

這一門課告訴我：身為宗教師，在僧團中要怎樣做才能安頓自己和他人；要怎樣做才是如法的，才能讓僧團興盛，讓佛法更久遠的流傳於世間！

我最喜歡的是它能帶我穿梭時空，看到 2500 多年前佛陀在世時的僧團樣貌，以及僧眾遇到怎樣的事情、犯了何種過錯，該如何懺悔和調整。

透過閱讀律藏及整理部分〈二十犍度〉的內容，自己在知見、閱讀、解讀能力上，都有明顯的提升。更重要的是，這次的課程讓我不再懼怕戒律，因為它能將我雕塑成具足僧格的宗教師，所以身為僧人的我真的很需要它。經過短短幾堂課，我看到了入眾立足的輪廓，它充實了我內修、外弘的資糧，開拓了我在人際關係上的視野，讓我在修行路上充滿了自信、活力。它循序漸進的指引著我一步步邁上菩提大道。

因此，「僧伽制度」是我持守戒律的基礎，也是我未來弘法利生、領眾的最佳指南。





只有使用權，沒有擁有權

釋宏和

律藏如大海一般博大精深。裡面記載著佛陀與弟子們的日常點滴，記載著佛陀對眾生的慈悲。從律藏的字裡行間，我看到了佛陀與弟子們互動的畫面。

「僧制」課程上，授課法師帶領我們翻閱律藏。從中，感覺到自己對於閱讀律藏不再恐懼和抗拒了，而是帶著好奇、恭敬的心態閱讀。我覺得閱讀律藏對我們僧人持守戒律有很大的助力，並且可以長養僧人的素質與品格。

經過一個學期的學習，從對律藏的不懂不會，到後來自己可以獨立翻閱，並且讀懂經文中所發生的事件，真是一大進步。透過閱讀毘度的內容和寫課後作業，對於毘度也有更深一層的了解。

我印象最深刻、最有感覺的是〈房舍毘度〉。

從〈房舍毘度〉中可以看到僧人在房舍這方面的演變、功能、用品、設備等。起初蓋房舍的用途是為了保護僧眾，讓僧眾安住其中而精進用功。但是，房舍是屬於僧團的，不是僧人個人的，僧人「只有使用權，沒有擁有權」。常住的一切物品，都是十方供養的，應該要愛護，所謂：「愛護常住物，如護眼中珠。」常住的一切物品都可以安心使用，但是不能佔為己有。

上了「僧制」課後，我發願要好好學習「僧制」的精神與原則，將戒律的精神傳承下去，跟隨著佛陀的腳印一步一步走下去！





通往「心靈休歇所」之門

釋寬揚

今年弘護實習，我在紫竹林精舍當知客，主要的工作是接待來寺的信眾。

信眾接觸寺院，第一站就是弘化堂。所以弘化堂的法師和知賓給來寺信眾的印象，很大程度會影響他們對寺院的觀感。

這次弘護實習中，監院晟法師每天早上都會讓我們輪流報告一則《禪林寶訓》的語錄，其中一則「道場六好」，就包括「僧行見人有禮」。如果寺院的僧眾接待信眾以禮，不但給信眾親切感，讓他們願意再次來訪，也顯出寺院的管理是有序且上軌道的。

紫竹林精舍位於都市，所以來寺的信眾比香光寺多，也有各行各業的居士。也許寺院的功能本來就是人們心靈的「休歇所」，來寺的居士或多或少希望能借助信仰的力量解決人生的困惑。在弘化堂，常常遇到希望從法師這裡得到指引的人，例如怎樣寫祈求單；或者做完功課該怎樣回向；或者報名參加研讀班之類的問題。有時，雖然是給他解答了，但是背後所隱藏的是需要關懷，是對於親情、人際關係、情緒等問題的困惑。知客的角色表面上只是接洽事務，實際上若帶著關懷和慈心去做，無形中也能讓信眾得到慰藉和安心。

弘化堂因為與信眾接觸面較多，各種狀況也多，需要很大的耐性，於是，保持定課的習慣就顯得很重要。只有先安穩自己的身心，才能帶給信眾支持和安心，這樣，宗教師才能發揮助人的力量。





心念是否被「熱」牽著走

釋法貝



在紫竹林精舍 10 天的弘護實習，學了很多東西。

我們剛到的那幾天，每天早課後，監院自晟法師和社教組長見拓法師帶著我們研讀《禪林寶訓》，內容主要是教導修行的方向。我印象最深的一則是密庵禪師說：「住持有三莫：事繁莫懼；無事莫尋；是非莫辯。」

我們必須辨識什麼事情該做，什麼事不該做，遇事也不必害怕、擔憂，因為「畏懼則事不了也」，事情不但無法解決，還徒增自他的困擾，倘若做到「種種順逆一切任之」，則群機生。

叢林中百事聚積，少不得一一調攝將去。所以，只要有人的地方，就是我們需要調整以適應之處。事情發生的時候是危機，也可能是轉機，我們能否接受，取決於個人的心念。若自己可以跟法相應，那麼生活中大大小小的事情都無法撼動我們的心，我們也能隨機應變，做出適當的決定。

晟法師說：「法師也要學習堪忍熱惱。」對我這個學僧來說，真的是一大挑戰。高雄確實比嘉義熱，身體熱的時候，還要提醒自己：心念是否被「熱」牽著走？

紫竹林精舍的法師和居士都很熱心，有很多居士來當義工。雖然，今年因為疫情的關係，改為線上共修，法會無法如往常在大殿共修，但是，這樣的因緣也是不同的學習，非常難得。

希望人們能夠在法師的帶領下，得到法的滋潤而讓心安定下來！

希望全世界的疫情早日消弭，人人回到安居樂業的生活！



宗教師成長的園地

釋本鑒

今年，我的弘護實習地點是香光寺大殿香燈組。

這是我第一次在法會當香燈，另一個任務是法會的午供貫串。

法會當天禮拜《慈悲三昧水懺》，香燈組全程參與。也是因為參與拜懺的因緣，讓我看到令人驚歎的一幕：領眾（執法器）的法師有五、六位，她們在不同香次各擔任不同的角色——這一場是中尊，下一場是維那或是執鐃、鈎、寶鐘鼓。我在殿內看著法師們的位置換來換去，不管擔任什麼角色，法師們都能勝任。當然，法會一直有條不紊的進行著。這時候，我了解到弘護實習的重要，因為法師們曾經在學院學習了五門課程：解門、行門、生活門、執事門和弘護門，所以，她們領執時才能勝任。

都說：「世事無常。」我們無法預知下一刻會發生什麼事，這次的浴佛法會就是一個例子。因為疫情突然上升到準三級，法會不得不重新作調整。聽到法會改為線上共修時，我的第一個念頭是：「可以逃跑嗎？可以申請換人嗎？」一想到螢幕前有很多人對著我在看、在聽，我就覺得恐慌，忍不住想退縮。但是又看到大家為了成就這一次的弘法而努力，縱使因緣改變了，大家仍然不放棄，我也想著：「這不正是自己成長與鍛鍊的機會嗎？」師長也沒有表示要換人，如果我放棄就太遜了，師長願意給我學習的機會，這是一種信任與期盼。

果然，我順利完成貫串的任務，終究不負師長的期望，也讓自己增添一筆在線上擔任貫串的新紀錄。

是香光尼眾佛學院給予學僧多方面的訓練，讓每一位僧青年在這所學院歷練、成長，才能培育出這麼多優秀的法師。香光尼眾佛學院有很多寶，但是院長沒有把寶藏起來，而是把所有寶藏都攤在我們學僧面前，只要願意學習，一切任由我們挖取。可見學院的底蘊有多足，院長的慈悲與度量有多大！

我很慶幸、也很感恩，自己有機會在這個裝滿寶藏的園地學習！



給自己加分

釋法貝

我常自問：「人活在世間的意義為何？為了脫離苦惱嗎？」

自己出家後，並沒有馬上享受到脫離苦惱的喜樂。剛出家時，煩惱和之前一樣多，慢慢地，透過學習，知道所謂的苦惱要如何才能排除，而非自認為的苦惱是由外境或他人帶來的。所以，該如何透過適合自己的方法來解決苦惱？這就是自己的功課。

佛陀所教導的八萬四千法門，每一門都是良好的修行途徑，最重要的是適合自己。只有找到適合自己的方法，才能把修行的法門發揮得淋漓盡致，且持之以恆的使用。在修行的路上，有了一個適合自己的方法，就像有了隨時可以「妖來妖斬，魔來魔斬」的寶杵。

生活上的點點滴滴或許摻有煩惱、無奈和苦悶，若是找到了方法，我們就可以把這些負面的情緒轉成墊腳石，為成熟的人生加分。所以遇到困境時，自己能否順利的通過關卡，最終在於自己的一念之間。平日在行住坐臥當中就要加功用行——我要求自己參話頭：「哪個是本來面目？」不是到面對挑戰時才想到要用功，這樣，不但完全用不上力，反而只會被困境牽著走。

我知道自己不夠精進，也時常忘失善法，所以，從今天開始，我要把自己寫的話頭貼在書桌前作為提醒。

時時看到這個提醒，就容易憶念善法並用功，才不浪費時間去打妄想，才能給修行的成果再加分。





有序·脫序

釋見澈

三年級是難得可以參加完整二十天禪修的機會，帶著「一定要好好把握」的心情走進本次禪修。也是這份「想要」而督促著自己：不攀緣、不散心雜話；跟上時序；經行時段早上要去做瑜珈、下午去拜佛；每天閱讀或經或論……。

心裡努力想讓自己過著「有序」的生活，身體卻一直緊繃著，從踏上香光山就開始便秘。其實內心不停在嘀咕：「早齋後出坡好趕啊！根本來不及休息，都不夠時間去嗯嗯！」

直到第一期結束，身心都在矛盾中拉扯。一面感受到禪修的法喜；一面期盼放鬆休息，可以耍賴睡大覺。希望自己不論是體力或是禪修都能夠更進步。這樣交戰多日後，某日清早，眩暈的毛病發作了，頭重腳輕到無法站立。請寮友幫忙請假後，開始了我「脫序」的生活。

發病的第一天，有點兒自嘲地想：「果真應了我的需求——好好躺在床上休息！」腦袋瓜兒無法垂直於地平面，自己不得不平躺，因為連坐著都好累好暈。躺著想繼續禪修，但是，別說白骨觀了，連身體掃描都沒力氣做，只能閉著眼觀察自己的呼吸，忽略那眩暈和無力帶來的不適。

還好是禪修期間，有更多與身心對話的機緣：為何發病？是疲勞？還是壓力？學習和自己在一起，當自己陪伴過著脫序生活的自己，慢慢地找到了另一種規律——該吃去吃；該拉去拉；該躺就躺；能坐就坐；能走就走。我以自己緩慢的步伐調適著身心，靜靜地看著自己的著急——想要跟上大家的腳步。溫柔地接受自己的有限——就是沒力氣；就是跟不上。此時，更加感謝佛法和禪修帶來的安頓。

這「有序」、「脫序」相對立的狀態，是誰製造出來的？沒有別人，是我。不論是在有序中的脫序，或是在脫序中的有序，就這樣，全然地發生在我的身心世界！



掃落葉

釋惟慈

一年一度的封山禪修即將來臨，希望這次禪修自己能有所進步。

所以，提醒自己：「我一定好好用功！」

封山期間，我被分配到掃地，心想：「掃地是件小事，太簡單了！」

我拿起掃把輕輕鬆鬆地開始掃。

掃呀掃！感覺怎麼掃也掃不完，短短的一段小路，為什麼掃那麼久……掃好這裡，樹梢上的葉子又被風吹下來，怎麼辦？繼續掃！

從掃地的過程中，我明白了一個道理：掃地也需要技巧，從高處順著風掃會事半功倍。可見，世間沒有大小事之分，只有用心和不用心之別，做事只要盡心盡力，從中會獲得領悟及啟發。

每次掃把落地，我都默默地許願：「希望能掃除我的煩惱。」

當我把落葉掃乾淨時，彷彿我的煩惱也被掃空，感覺十分輕安。這就是掃地的功德！





從發抖到自在

釋見航

般若一到現在二年級，我已經學習了寶鐘鼓、木魚、維那以及特殊節日讚偈的板眼和唱韻。對於沒有梵唄基礎的我來說，在練習法器時遇到了很多困難。

第一次練習「九鐘十五鼓」時，一直掌握不到要領。於是，我請教了幾位學長，統整他們的經驗後發現：學習法器沒有捷徑，訣竅就是「勤練」。早晚課時，多聽他人打法器的速度、節拍，就會慢慢找到節奏感。

練習了一段時間後，我終於第一次上場打寶鐘鼓。當時，緊張到全身顫抖，因為害怕「打錯」，害怕「出糗」。果然，即便板眼背得很熟，還是有打錯的地方。一開始，我很挫折，後來調整了心態，告訴自己：「如果前一句打錯，不要停留在錯誤處懊悔，以致亂了手腳下一句也跟著打錯。」我不要被錯誤框住，我要接受自己的錯誤，知道錯在哪裡，下次避免這樣的錯誤外，也要讓心越挫越勇。就這樣，在一次次的自我調整和修正中，我終於不害怕上場打寶鐘鼓了。

學習梵唄也不是只有打寶鐘鼓，隨著課程的進度，我必須在有限的時間內學好木魚和維那。我不斷的練習，終於克服心理障礙，上場打了三皈依木魚。可是木魚指導者說：「你打得太慢，干擾到大家唱誦。」我感到好失望！也因此，後來填寫各組法器表時，都不敢填太多次「木魚」。直到升上二年級，我突然意識到：如果這樣就減少自己打木魚的機會，那吃虧的人還是自己。於是，我跨出了內心的那一步，無論是唱誦「阿彌陀經」、「八十八佛」還是「小蒙山」，我都勇敢的上場打木魚。雖然還是被指導者說打得不夠好，但是，在過程中我學到坦然面對自己的不足，再接再厲！

學習任何事情也像學法器一樣，都不是「速成」的，唯有一步一腳印才會有所收穫。不用去在意起步比別人慢，重點是對自己的學習負責。不要害怕錯誤，只要定下心來一步一步去做，逐漸累積經驗，最終，一定能獲得成長和突破。



一起唱梵唄

釋道源

所謂的「梵唄」，就只是「唱」嗎？

就隨著自己想唱的唱法隨意唱嗎？這是我剛學梵唄時的疑惑。

我總認為自己是五音不全的人，所以一直不想接觸梵唄和法器。

上梵唄課時，授課法師不斷地強調：「梵唄不只是唱，是用真誠的心，供養諸佛菩薩。」於是我改變想法，決定開始練習執法器。

起初，我上場當維那時，常常引起大家不滿意，說我起音太高，我心裡確實有點兒不舒服。於是我私下請問同學：「如何調整音階，才不會唱那麼高？」慢慢改善後，現在，我變得越來越有信心了。

在上課的過程中，我看到同學們的潛力，他們唱誦的聲音都非常有攝受力。一起練唱的時候，聽著同學們攝受的梵唄聲，我非常歡喜，也想唱出這樣的美聲。我請教學長，他告訴我方法後，我慢慢去調整，每一次看到自己的進步，都很感謝學長的陪伴，讓我的唱誦越來越接近自己的目標。

上了梵唄課，讓我的觀念打開了，梵唄需要用心唱誦而且聲音要與大眾和諧，才能給人帶來歡喜和攝受力。我會利用暑假的空閒好好練習，讓我的聲音也能給人帶來歡喜。

這學期很感謝授課法師的教導，也感謝同學的陪伴。

下學期，我們一起加油！



巨嬰的蛻變

釋性成

今天的執事教育課程中，最觸動我的是：「勞者多能」、「好奇——沒有學不會的事情」這兩點。

沒有人天生就會煮飯，出生便認識各種青菜、水果，對我來說，很多事都是出家後才開始學習的。

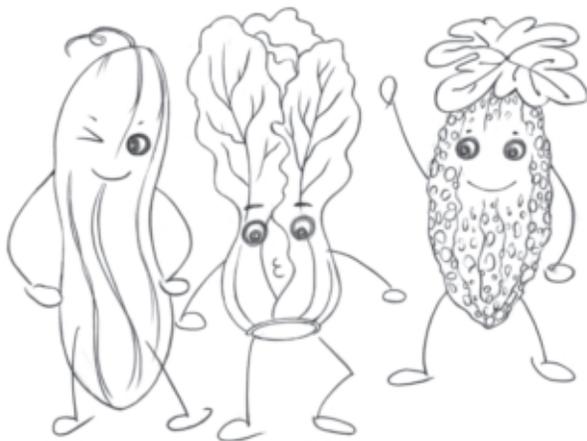
初出家時，我曾經發生過一件令人啼笑皆非的事情。

有一天，典座師請我幫忙洗大黃瓜，當時我不知道大黃瓜需要削皮，我用水清洗乾淨後就交給典座師。典座師大驚——竟然沒有削皮！我說：「你不是只叫我洗大黃瓜嗎？大黃瓜這麼光滑，為什麼要削皮呢？」

再一次，典座師又請我洗苦瓜，我自作聰明的想：苦瓜的外觀凹凹凸凸，應該要將它削光滑吧！於是，又把典座師嚇傻了！

在一次一次的作務中，我漸漸培養了作務的能力，從一個什麼都不會的「巨嬰」，到現在可以在道場承擔執事為他人服務。這一段「蛻變長大」的過程，感恩大眾師包容笨拙的自己，讓我可以「做中學」。

希望自己在每一個執作時刻，都能夠提醒自己：發揮自己的觀照力，時時注意自己的念頭和情緒，讓修行可以由內到外、由外到內，在「做中學」；在「做中覺」。





包餃子

釋戒端

我很高興可以跟著法師和同學們一起包餃子給大家吃。

我人生中第一次包餃子，包得很醜。一邊包一邊掉內餡，包完了，餃子也只剩下外皮。真是對不起吃餃子的人！

這一次執事教育，我又有機會練習包餃子。

要把餃子包得漂亮真的好難，因為自己的動作不協調，還是跟以前一樣，我捏左邊的皺褶，餡料就從右邊掉出來。

先前準備餡料時，我負責將瓢瓜刨絲，法師看到我的動作就說：「可見你在家都沒有做家事。」沒錯！我在常住的執事是香燈或知客，很少有機會進大寮，因為，都是常住庫頭師和居士們在管理和料理。

這次有機會學到怎麼包餃子，我慢慢掌握到技巧，也捏得越來越來成功，感覺很有

成就感。我們還包了各式各樣的餃子，有：水餃、煎餃、餛飩，大家都包得很歡喜。我又多學到新的包法，超開心的！

感謝學院法師的帶領，這次的學習是很寶貴的經驗！





不求回報，很難

釋印航

這次執事教育的課程，我最有印象的是影片中星雲大師的一段話：「我常常想著：我能夠為眾生做些什麼？我能帶給眾生什麼？我無論為眾生付出多少都不求回報。」從這裡，我感覺到星雲大師行菩薩道的精神，為眾生救苦救難不求回報的心胸。

我問自己：「我能做到像星雲大師說的那樣嗎？只為眾生付出而不求回報。」說實話，真正要在生活中長久實踐，很難！

就以自己在大寮發生的一件事例，來檢視自己到底有沒有做到。

有一天，前區有信眾來參訪，午齋合計五十人左右，菜量臨時改為一號盤。這對大寮組來說，時間有些緊。但是大家還是努力煮出來了，而且色香味俱全，香氣四溢，空氣中散發著美味。

結果，有一道菜竟然直接退還給我們，沒有送出去給信眾吃！看到這個情形我很生氣，心想：「我們在那麼緊湊的時間內煮出來的菜，竟然不給信眾吃；不給吃也就算了，為什麼還退回來讓我們處理！如果不需要那麼多菜，可以提前告訴大寮組，我們就不用那麼趕了！」

現在回過來思考：自己當時為什麼生無明煩惱？因為，我希望煮出來的菜能夠全部讓信眾吃到，而不是白忙一場。從這麼小小一件事就可自我檢視付出的心念，所以說「只付出而不求回報」，在實際生活中，真的很難做到。

但願在日後的生活中，自己能夠慢慢去做、去體驗，將「只付出而不求回報」真正落實。



老

釋見愨



這學期院長讓大家讀一篇好文章，並透過分組討論，分享彼此的想法。文章的作者是台北榮總高齡醫學中心主任陳亮恭先生，他從一位屆齡敬老票卻又不服老的友人說起，談起「什麼是老？」

讀完這篇短文，我問自己：「我老了嗎？」

老，給人的印象是什麼？——有白髮、皺紋？走不動了？沒有存在的價值，只會消耗社會資源，帶給家人和社會的負擔？……

雖然文明社會訂定一個表彰位列「老人」的年紀，那是出自於社會經濟和福利的考量，事實上，「老」，是無法定義的。

老或不老，不是絕對的二分法。現在高齡化的社會，許多長者即使到了「敬老年齡」，還是可以為家庭或社會做出貢獻，或是勞力上的，或是智慧上的。比如，在道場常看到一些老菩薩培福當志工，即使頭髮花白、身體病痛，他們忙得很開心、很有活力，一點兒也沒有老態。相對地，有些人在公司當高階主管，每天公事忙得熱乎乎的，一旦退休下來，失去了生活目標，工作停滯了，瞬間卻變老了！

我問自己：「我老了嗎？」我年紀大了才出家，都這麼老了，還能做些什麼？但是回頭看看，自己還是有可以付出的本錢，還是可以藉由學習而為團體付出。虛雲老和尚當年都超過一百歲了，依舊在為眾生奔波，為佛法的延續而努力，縱使遇到磨難，仍然保有一顆溫熱的心。從老和尚的事蹟我深深體認到：在僧人的生命中沒有所謂的「休假」，也沒有資格說「老」！

我既然踏入佛門，就要依著自己的願，步步踏實地往前邁進，不必在意「老」！



媽媽還是愛我的

釋印修

早上聽了院長講的故事，最有感觸的一句話是：「媽媽還是愛我的！」

這句話讓我想到小時候常抱怨：「媽媽不愛我！」

上學時，看著別人家的孩子背著新書包，穿著光鮮亮麗的衣服，手上提著便當盒，這一幕多令我羨慕啊！每次開學，我一本新書也沒有，更別說一支新鉛筆了。媽媽總是跟我說：「舊書還可以用；書包還好好的；便當盒太貴了！」

記得有一年冬天特別冷，我跟媽媽說：「媽，我想要一件新衣服。」媽媽沉默了，沒有回應我。

第二天，清晨五點，媽媽叫我起床。洗漱後，媽媽讓我穿著她的工作鞋，我小小的腳丫子，套在大大的鞋裡，走路時，小腳拖著大鞋發出「奇奇卡卡」的怪聲。媽媽又把鋤頭遞給我說：「跟我去挖地。」我沒回話，默默拿起鋤頭跟著媽媽走。

清晨的天黑漆漆的，伸手不見五指。穿著短褂的我，走到山腳下，身子已經抖到比發電機還厲害。天氣實在太冷了，不聽話的牙齒不管咬得多緊還是沒咬住，發出「咯咯」的聲響。我以為只要賣力的挖地就不會冷了，現實卻很殘酷，因為地面的寒氣上升，天色越亮就越冷。通常，中午十二點過後，陽光才會照到山腳下，氣溫才會暖和。這一刻，我多希望時間能過得快一點，太陽能早一點照過來。

我只是開口要一件衣服，就要陪媽媽出來挖地！

為什麼？「啊！媽媽不愛我！」

出家後，年紀大一些才瞭解：不是媽媽不愛我，也不是媽媽不想給我買新衣，而是當時家庭條件不好。現在仔細回想：當時有任何好吃的食物，第一優先得到的總是我。

原來，「媽媽還是愛我的！」



莫要自我干擾

釋惟慈

我越來越喜歡上院長開示課，因為每一堂課都受益良多！

有一堂課我特別受益，尤其是那一句話：「莫要自我干擾。」

院長說：「我們目前的處境再好，如果不知好好珍惜，反而用過去的種種往事來干擾自己，在眼前的生活中加油添醋，想到如意事時就笑一笑；想到不如意事又再次懲罰自己，使自己傷心難過，那麼，旁人看了只是感到莫名其妙，對自己則是毫無助益。」我就是院長說的那個人。

現在的我，明明不愁吃、不愁穿，安穩的生活著，卻整天想著過去，想著未來。想著：「爸爸長什麼樣子？他是怎樣去世的？」「媽媽的手藝最了不起，想吃她煮的菜。」「曾經的友誼多麼講義氣！」「再過幾年我要做什麼？如何教，如何學？」……

唉！我常常這樣自己干擾自己，寶貴的時光就這樣流失了。聽到院長這一番話之前，我完全沒有覺察到這是一種「干擾」；聽了這一番話之後，覺得自己該好好反省了。

誰沒有往事？誰的往事又是那麼容易忘呢？除非那個人失憶了，否則一切都很難忘。話又說回來，再好的事也留不住，再苦澀的往事也會過去，一件一件的回憶已成過去式，不會再重來了。

至於未來的事，不是不可以規劃，而是再好的規劃若沒有去實踐也是枉然，只會畫餅充飢，肚子永遠是空的。

最重要的還是把握當下，活在當下，珍惜眼前的一切。有偈子言：「人生難得今已得，佛法難聞今已聞；此身不向今生度，更向何生度此身。」莫再自我干擾，莫再浪費生命了！





無價之寶

釋見航

今年校外教學參訪的地點是「中臺世界博物館」，這是我第一次參訪此地。博物館外形是仿古的建築，很吸引人，讓人耳目一新。

博物館內陳列了各朝代的佛教文物，有大型的佛像和石碑，讓訪客彷彿置身在諸佛菩薩海會雲集的華藏世界。也展出許多碑林拓片，呈現歷代書法家的特色。配上介紹文物的觸碰式螢幕，訪客更易於瞭解。

在這麼多的歷史文物中，我印象最深刻的是一樓大廳中央的主佛。

這尊佛陀的雕像和其他佛像最大的不同是，這尊雕像全身都是素色，沒有其他的色彩或特別的雕刻，卻給我一種安詳平靜的感覺。當我望著這尊佛陀的雕像，我突然體會到：真正的莊嚴不需要外在太多的裝飾，而是由內而外散發出來的一種氣度。就像這尊佛陀雕像一樣，如如不動的站在大廳中央，攝受著每一位前來參觀的遊客。

仿照古代情境而擺設的禪堂，與現代的禪堂有很大的不同。古代的僧人，禪坐和睡覺是在同一個地方，禪坐在他們的生活中佔了很重要的部分。他們藉由禪坐來修定，因此，許多祖師大德因禪坐而開悟。

木雕分館則展出從唐代到近代的木雕佛像。在觀賞這些木雕佛像時，我對於工匠的手藝真是發自內心的讚嘆，這些工匠把佛菩薩的神情、衣服、飾品都雕刻得維妙維肖。經過館長的詳細介紹，我了解到：不同朝代的佛像，代表著那個朝代的文化和風俗民情。因此，我也像是讀了一本佛教歷史，從這些文化寶藏中，感受到流芳千年的佛菩薩造像其中厚實的底蘊。

「中臺世界博物館」裡的每一件文物都是無價之寶。走進這裡，就像來到了佛教藝術的殿堂，飽覽了豐富的典藏，讓我大開眼界。



佛陀，我又回來了！

釋琮慧

今年是我來台灣的第五年，這次校外參訪是我第二次參訪佛光山。

這一次是以學僧身分回歸「佛陀的家」，也是「我的家」，感覺像一場夢！我，又回到當初發願的地方——大佛座下。

第一次到佛光山，是我第一次到台灣的時候，師父帶我去參訪。我終於來到了在電視上看到的、一直想來的地方——佛光山。當看到那麼大尊的佛像、那麼寬闊的園區，心裡充滿了興奮、感恩……。

我在大佛前發願：

第一個願：希望我可以以不一樣的身分再回到這裡。

第二個願：希望我能順利考入香光尼眾佛學院。

第三個願：希望我能堅持在台灣的学习，也希望我能愛上國語！

這是五年前，第一次來到台灣在佛光山發的願。回想起來自己都很感動。

這一次，第二次參訪，我跟佛陀說：「我又回來了！真的以不一樣的身分回來了！」我已經是香光尼眾佛學院的學僧。在台灣五年的時間裡，從一句國語都不會講，到現在能說能寫，我堅持下來了，而且現在很喜歡國語！

這一次參訪，我感覺自己充滿正能量，我跟自己說：「從今天開始，我要好好訓練自己。」希望自己多多培養修學的資糧，日後回國能好好弘傳佛法！

這一次，我又跟佛陀許願：「希望我今年能順利畢業，回去印尼也能帶領居士認識佛法，讓他們也可以步佛足跡！」





風從哪兒來？

釋見性

香光山上，風很大。
風從哪兒來？
風，沒有從哪兒來。
無所謂此處、彼處。

風來，穿過了相思林，
樹枝竊竊私語，隨風舞動，
沒有造作，也沒有抗拒，就是如此。

風來，碰上了壁牆，巧繞而過，
不是禮貌，也不是逃避，就是如此。
風來，吹起了片片落葉，
輕盈飄起，悠閒落下，
沒有歡喜，也沒有厭惡，就是如此。

風來，遇上了隙縫，
合奏起如簫如笛的音樂，
沒有刻意旋律，也沒有特定曲譜，
就是如此。
風來，與大地一切融合，
沒有分別，沒有你我。就是如此。
發願出離的心，未能就是如此。

香光山上，風很大。
風從哪兒來？

風來，大殿外時而嘯嘯，時而唼唼。
清晨板聲，在風中，伴著微微細雨響起，
喚醒了沈睡的大地，
未叫醒的，是此迷失的心。

風來，禪堂外時而呼呼，時而吵吵。
持息之中聆聽風聲，
未聽清的，是此昏沈的心。

風來，齋堂外時而嗚嗚，時而唏唏。
豐盛供養之中，是善根的聚集，
是護持的力量，成就了此次的進修。
感恩之餘，是否初心無變？
是否心堅且願深，道中且行正？

香光山上，風很大。
風從哪兒來？
風來，在空曠的大地，無拘無束，隨性呼嘯。
時而微風，時而大風，時而無風。
風，因何而有？又因何而無？



風來，與空中氣溫相合，
時而溫和，時而清涼，時而刺骨。
風，因何而溫？因何而寒？

佛說：因緣、自然，非因緣、非自然。
風遍一切處。
風性如此，佛性如此，人自性如此。
發願奉獻的心，未能如此。

香光山上，風很大。
風從哪兒來？

鐘樓屹立在山邊，眼前一片的遼闊。
沒有高牆的袒護，沒有大樹的調和，
風來，隨意咆哮。

金鐘，在海浪般的狂呼中，
依然那麼寧靜，那麼安穩。
未安穩的，是自己混濁的心。

當鐘聲響起，上徹天堂，下通地獄。
當鐘聲響起，猶如混亂的祝福與希望，
猶如困苦中的慈心與光明。

當鐘聲響起，
風來，牽起鐘聲，
帶著無限祝福、希望、慈心與光明，
淨化每一個角落的……每一顆心。

風從哪兒來？
風，沒有從哪兒來，
無所謂此處、彼處。
風遍一切處。

風如此。佛如此。真心如此。
發願隨佛的心，期許如此！



111 年度菁松獎徵文



菩提道上的點點滴滴，都是生命中珍貴的因緣。

唯有在時時刻刻中覺知，才能捕捉到——

生命傾注下的雕痕。

竭誠歡迎您，踴躍地與我們分享您珍貴的修學記錄。

對象：香光尼眾佛學院在校生及校友。

內容：第一類 教制、教理、教史的探究或建議等。字數：三千至一萬字。

第二類 生活偶拾、讀書雜感、求學心得回顧、與學院的因緣等，題目自訂。

字數：八百至一千二百字。

獎項：第一類

第二類

第一名：6000 元

第一名：2500 元

第二名：4000 元

第二名：1500 元

第三名：2500 元

第三名：1000 元

佳 作：1500 元

佳 作：500 元

收件日期：即日起至 111 年 6 月 30 日止。

注意事項：1. 請勿一稿數投。入選與否，均不退稿。

2. 入選之稿件版權屬本刊所有，得優先轉載於本刊及學院網站。

3. 本刊對來稿有刪修權。

4. 稿件請用電腦打字，列印於 A4 白紙與電子檔一併交寄。

5. 來稿請附出家法名、發表時之筆名、通訊地址、電話、e-mail。

來稿請寄：60444 嘉義縣竹崎鄉內埔村溪州 49-1 號 香光尼眾佛學院青松萌芽編輯組收

或 e-mail 至 bluepinesprout22@gmail.com

110

年度菁松獎得獎作品

今年菁松獎徵文
得到學僧們的大力支持，
經過慎重的評選，我們選出了優秀作品：

得獎名單如下

第一類

第一名 從 缺
第二名 從 缺
第三名 釋見澂

第二類

第一名 從 缺
第二名 從 缺
第三名 釋宗一
佳 作 釋見性
釋見愨
釋道源

從「彌蘭陀王與那先比丘問答」談佛法僧

釋見澂

西元前二世紀，在西北印度希臘系王家的彌蘭陀王，曾與那先比丘問答佛法，而後皈依了佛教，並護持佛教。二位的問答距今兩千餘年，仍是我輩可以學習之處。筆者就個人看法，以佛、法、僧三類來區分問題而進行分享和討論。

一、關於佛的存在有無

（一）佛曾在世：佛陀是否真有其人，這個問題就像不明白基督宗教的東方人，搞不清楚耶和華、耶穌是什麼關係，他們是人還是神？是同樣的疑惑吧！但是，還好佛教有經典的結集，保留了佛陀所說的法，亦有僧團堅持著佛陀傳授的修行方法。有如那先比丘給予彌蘭陀王的回答，雖然我們不曾見佛，但從歷史、經典的流傳以及先輩聖賢的體悟，佛陀不但是確有其人，他所傳的法也是真實不虛，所以有世尊、本師釋迦牟尼佛等等名號，乃至有佛隨念的禪法。

（二）佛陀與天神的關係：從希臘的天神信仰，到印度婆羅門梵天，或是印度教的三神、萬神，這些信仰天神、神祇的角度來認識佛陀，不免會懷疑佛陀是否真有其人，或許對西方人來說，同樣是來自印度的宗教，佛陀說不定就是梵天。相比，佛教傳入中國，成為特有的漢傳、大乘佛教，現今諸多民間信仰也認為：諸佛菩薩似乎與天界的神明是有關連的，而釋迦牟尼佛亦為諸佛之一。但是，那先比丘清楚指出，佛陀只是和天人一樣修持清淨梵行，並非天人，只是像，並無關係。

（三）佛陀死後之謎（中略）

小結：從以上對於佛陀的問題中也能夠看出，不僅是來自西方國家的彌蘭陀王對佛陀有疑惑，古今中外，我們凡夫常以世俗的貪愛、情感、概念，來認識、理

解佛陀，於是乎想像與真實大有不同。

二、關於種種法的生滅

(一) 人類最初的開始 (中略)

(二) 地獄火燒不死地獄道眾生：……彌蘭陀王在看待這能燒盡萬物的地獄火，難怪會有疑問：在此中受罪的眾生為何燒不死。筆者從未思考過這樣的問題，私想這應該是我們已認定地獄該是如此，但在西方人眼中，這應該是個不符合邏輯的狀態吧！那先比丘巧妙地以譬喻轉達引業不同所然，同時解答了古今中外對地獄的誤解。

(三) 輪迴觀與前生後世 (中略)

三、對於僧的期待

(一) 出家所求 (中略)

(二) 阿羅漢飛了：對於聖者的神通飛行事蹟，總是神話般的被流傳。那先比丘卻是以非常直接的事例讓彌蘭陀王明白，聖者的神足通與念的專注、心的意欲有緊密的關聯。那先比丘沒有否定或肯定神足通，他告訴我們：聖人、阿羅漢並非神一般的存在，如果，我們去開發，也能達到這樣的境地。

(三) 阿羅漢會痛 (中略)

(四) 出家人的愛惜身體 (中略)

四、結論

從彌蘭陀王與那先比丘的問答中的關鍵，所引發的思維如繁星般的眾多，尤其是，那先比丘以淺顯的譬喻、事例就能令人領會義涵。其宣傳對象為王者、世俗大眾，這就展現了真正的「佛法在人間」的說法。

【說明】原文詳見一、《那先比丘經》卷1、2。二、《彌蘭陀王經》卷3、7。(中略)

【參考資料】(中略)

(限於篇幅，本文節錄精彩段落與讀者分享)

法爾如是

釋宗一

柴、米、油、鹽、醬、醋、茶！地、水、火、風、空、見、識！

一個是生活的必需品；一個是修行的下手處，如是如是皆是觸手可及！

地水火風四大依空而建立。回到日常生活中，人與人的接觸、相處也是需要空間才能與他人互動。如同經文所說：「空性無形，因色顯發。」因為有種種的色相存在，這個空間才能被襯托出來。

之前，總是想著這個修行的法門究竟在哪裡？打從佛陀徵問阿難出家的原由時，其實就已經悄悄地告訴我們修行的方法——面門放光。那就是每天早上課誦時，唱到「爾時世尊，從肉髻中，湧百寶光……」透露出修行還是離不開我們的眼耳鼻舌身意，正確來講，就是六根、六塵、六識乃至七大，加起來就是二十五圓通法門。

其實各個法門的精神都是一樣，「事相會變，但理不變」，正是我們所說的相妄性真！透過這句話，反思我們生長的环境及種種現象的變化，因緣無時無刻不停歇地遷流著，一年四季依舊按時序來報到。提醒我，天冷了該加件衣服了！冬天離去了，春天就要到來！

然而，我們的心卻隨著自己的妄念攀緣各種外境，被牽著跑。下雨了，心跟著這天氣陰沉了！為什麼我們不能好好當自己心的主人呢？原來，我們都不知道：這一顆清淨的心，一直在支持著自己。

它是圓融無礙的，一直在這裡，等著我們去體悟覺醒。法爾如是！

（限於篇幅，本文節錄精彩段落與讀者分享）

白首之心

釋見性

5月9日下午，香光寺的知客法師帶著弘護實習的學僧走在內埔街上，一家一家去結緣。

我們來到一戶人家門前。「有人在嗎？」再次呼喚後，傳來年老的聲音：「有，有，開門進來。」透過紗門，隱約看到一個瘦小、年邁的影子，推著助行器從房間走出來。當下，我心中有一點點不忍，老人家行動不便，我們是否打擾她？

阿嬤在房門口的一張椅子坐了下來，向我們招招手。「老菩薩，咱香光寺後禮拜佛祖生日……」以不流利的台語開始唸我的台詞。「哦，我是拜耶穌ㄟ！」阿嬤笑著回答，示意我們坐下。「香光寺哦？我毋捌去過呢……」她開始跟我們聊了起來，沒有要我們離開，興致勃勃的開始敘述人生的一些經歷，似乎很歡喜有聊天的對象。談到信仰，阿嬤跟隨兒女信基督教，但她相信，只要是引導人往善的，讓大家能夠平平安安的，她都覺得很好。

阿嬤的大兒媳從樓上走下來，眼神帶著疑問，有一些不自在。聽到我們只是友善的邀請他們帶阿嬤來浴佛、取壽桃吃平安，卸下了防備心加入談話。我們離開時，阿嬤一再強調：「人的心好，做好，一切都會好！」

遇見老菩薩，見性很感動。這位年邁的長者，沒有說什麼複雜深奧的大道理，卻點出了既簡單又不容易做到的「好」！

記得院長曾提到：在佛陀時代，出家人的「鉢」，就是與在家人結善緣的橋樑。佈教，是讓村民與三寶結善緣的一種方便，更是我們與村民結緣的橋樑！

（限於篇幅，本文節錄精彩段落與讀者分享）

回應居士的心

釋見愨

早上六點多，剛做完內香燈的工作：上香、上供水、開門、開窗等事，走到觀音殿，正好有位女居士帶一籃供果來拜拜。

因為現在新冠肺炎疫情嚴峻，政府發布命令，民眾不能入寺內參拜。她站在殿外佛桌前，拿出兩支寶特瓶要我幫她裝供水。「裝供水，沒問題啊，很樂於服務。」但是，這位居士指定要佛桌上的那三杯供水，還伸手比給我看。

那一瞬間，我有點兒猶豫了！「供水才剛上不久，這麼快就要倒給居士，感覺對佛菩薩很不尊敬！」但是她依舊堅持要那三杯供水。當下心裡很糾結，剛好香燈組長走過來說：「沒關係！」

我想：居士指定要那三杯供水，應該是相信那供佛的水比較有保佑，或許她家裡有人特別需要佛菩薩的加持。佛菩薩總是很願意成就人們的願啊！我當時若沒給，斷了對方那份信仰的種子，豈不是大罪過？

面對疫情，信仰就成了一股支柱。居士們想祈求平安，即使殿外沒有拜墊，還是就這麼跪在硬梆梆的大理石地上禮拜。這是居士們的心！

院長悟師父常提醒我們：「我們的鉢，就是跟社會的連結，斷不了的！」居士以虔敬心護持三寶，我們也要了解並回應居士的心。這次供水事件為見愨帶來了一課：學習站在對方的角度看事情，學習去感知他人的需求或感受。

相信只要願意打開一扇窗，陽光必定能透進來！

（限於篇幅，本文節錄精彩段落與讀者分享）

修行的起點

釋道源

今天是拜完十部《梁皇寶懺》的圓滿日，祝福自己也祝福他人。

願疫情蔓延的這個時刻，人人都平安快樂，都能安頓自我。

來台的兩年前，常住在結夏安居的時候，由師父和道源兩人帶領居士誦《八十華嚴》。那時候的我，除了跟隨誦經之外，覺得這就只是一份工作，沒有什麼特別的感觸，也沒有想過要訂功課，但是這次拜梁皇懺的因緣讓我體會很深，尤其是對於求受大戒的願心，彷彿有股力量推動著我，讓我堅持完成今日的功課。

我喜歡在黃昏時刻拜懺，《梁皇寶懺》的第一卷有這麼一句話：「若人散亂心，入於塔廟中，一稱南無佛，皆共成佛道。」這句話彷彿黑暗中的一盞明燈給了我光明。抬頭仰望佛陀慈祥的面孔，心中浮現對於佛陀的仰慕，能在這麼安穩的環境下用功，真的要珍惜因緣及感恩。

記得師長曾跟我說：「要記得每一個出現在我們生命裡的人，更重要的是，要記得我們是隨佛陀出家的！」我常常依這句話來提醒自己，讓自己的懈怠心慢慢地減少。之後，我在拜的每一個當下，都能如理思惟而且安住於當下，好好拜懺求懺悔。

今日是圓滿日，我想這才是我修行的起點，日後我會繼續努力完成更多的願，幫助更多的人。讓修道上的自己，越來越多的起點，給自己一份光，也給出現在我生命中的每個人都能享受這份光！

（限於篇幅，本文節錄精彩段落與讀者分享）

弘護實習

參與香光山寺大殿動土暨鐘樓啟用典禮

香光山寺於 110 年元旦舉辦「大殿動土暨鐘樓啟用典禮」，佛學院全體師生在 109 年 12 月 30 日出發至桃園大溪，展開為期四天三夜的弘護實習，師生一起參與這件具有宗教意義及社會關懷的叢林盛事。

110 年元旦的清晨，奇寒透骨，曙光未到之前，先舉行甘露灑淨的儀式，由香光山寺監院見竺法師主法，帶領學僧及信眾虔誦大悲咒，為動土大典及工程施工祈福。動土大典開始，有團體表演及敬獻十供養等活動，學僧分配至各單元活動中，隨學活動設計。接著「迎請主壇長老」，這是佛門儀軌制度之一。師長帶著學僧從擔任迎請者至如何當衣鉢具侍者，如禮行儀，完整學習一套佛門儀軌中的「請師儀」。這是課堂中未教的事，參與實習從「做中學」一直是學院的教育精神。

香光山寺秉持造福鄉里的善念，集結信眾善款捐贈救護車予桃園市政府消防局，供社會救助使用。學僧從中見習到宗教團體如何落實社會關懷。

鐘樓揭幕，首先請心田長老開示說偈，接著由院長悟因長老尼宣布鐘樓揭幕，教務長見融法師和擔任撞鐘組的學僧們，在新年的第一天帶領大眾撞鐘祈福，藉由陣陣悠揚的鐘聲，祈願新冠疫情早日平息，國泰民安，世界和平。接下來的動土儀式，院長



衣鉢侍者打頭陣！



救護車捐贈儀式中，悟因長老尼和桃園市鄭文燦市長（中）、消防局謝呂泉局長（左）合影留念。

悟因長老尼和 108 位嘉賓同時執鎚動土，懇禱香光山寺大殿工程順利，全球疫情早日停歇。

香光山寺大殿動土暨鐘樓啟用典禮，全台各地有近百位佛教界長老、法師和一千多位社會賢達、護法居士到場觀禮，典禮盛大莊嚴。此次學僧參與甘露灑淨、鐘樓揭幕啟用、大殿動土、水懺及撞鐘祈福發願等多項單元的法事，透過實際投入活動的執行，培養及累積弘化知能。



清淨音聞——元旦第一聲！（圖片來源：桃園市政府）

校外參訪

參訪佛光山春節平安燈會

為實踐弘護知能的學習，院長悟因長老尼於 110 年 2 月 24 至 25 日開學之際，親自率領全校師生到佛光山，舉行為期兩天一夜的校外參訪。

師生抵達佛光山，先至大殿禮佛，接著與佛光山住持心保和尚會晤。心保和尚勉勵同學：此行除了增廣見聞外，更要學習院長提攜後進的慈悲心。隨後師生一行參訪佛陀紀念館，透過導覽與介紹，了解星雲大師的建設理念。接下來的茶敘中，慈容法師述說佛光山的開山歷史、佛館建館因緣及歷程，並談到美國道場的拓展。晚間欣賞絢爛的燈光秀，走覽「春節平安燈會」燈景，並且體驗 AR（擴增實境）、VR（虛擬實境）等科技於弘法的運用。

次日，參訪佛光山叢林學院女眾部，由叢林學院院長妙南法師及副院長覺軒法師帶領參觀學院的硬體設施，介紹課程規劃設計、執事、學制等，並談及學僧畢業後的奉獻。接著師生們與佛光山常務副住持慧傳法師、慧人法師展開「佛光山春節平安燈會」座談會。會中法師說明燈會的「信仰培福」、「智慧傳承」、「藝文展演」、「創意迎新與時俱進」四大主軸，以利他的角度集體創作，為信眾帶來歡喜。學僧亦把握機會向法師請益。



院長悟因長老尼（左一）率領全院師生向諸佛菩薩及佛光山常住法師銷假。

最後，院長致謝辭：「感謝佛光山熱情接待。疫情嚴峻之際，佛光山仍有條不紊的運作，是大家學習的楷範。如此興盛的道場，代表了台灣佛教的興盛。」副院長也表示：「這次參訪是歷年收穫最豐富的開學活動。」

僧院體驗營

僧命，起板了！

一年一度的「僧院體驗營暨沙彌尼受戒典禮」，於4月17日上午開營，開啟了兩天一夜的營活動。本次活動主題是「僧命，起板了！」目的在讓學員體驗僧院生活，發掘個人生命的覺性。

首日，先以正念的體驗活動，引導學員自我覺察。「正念進食」的單元，讓學員在吃開心果的過程中，透過視覺、觸覺、聽覺、嗅覺和味覺，來感受日常中不曾留意的事物，升起覺察。「正念行禪」、「步步念心——拖水鉢」，讓學員練習把心安住在當下的每一個步伐。

接著副院長見可法師在「僧命，起板了！」這個單元中，以佛陀一生的影片，講述生命的每個階段所經歷、覺悟各有不同。見覃法師以一曲〈善哉大丈夫〉，道盡出家的殊勝與使命，並以法師出家歷程的影片，啟發同學思忖人生的價值與方向。晚間的「禪繞畫」由蔡美玲校長教學，學員們一筆一畫繪出自己的畫作。最後學員在寺院安板前一起叩鐘，虔誠祈願。

翌日上午是一年一度傳授沙彌尼戒典禮，恭請院長悟因長老尼為得戒和尚尼、自觀法師為教授阿闍黎，為三位戒子見崧師、宗鏡師和戒端師授戒。典禮中有戒子家屬親友、體驗營學員、護法居士及佛學院全體師生等，一同觀禮祝賀。

下午的「緣滿圓滿」，法師和學員們一起回顧兩天來的活動點滴，戒子們發表受戒感言，學員分享營活動的收穫與感動，最後在師長的勉勵提攜下，畫下美好的句點。



拖水鉢——我鉢裡的水已經溢出來了。



戒子禮謝得戒和尚尼。

《四分比丘尼戒講記》導讀

110年5月30日、6月13日、6月19日三天，舉辦「四分比丘尼戒講記導讀」專題講座，邀請《香光莊嚴》雜誌社主編見鑿法師，帶領大家一起閱讀院長悟因長老尼的最新著作《甘於淡泊》。

此次授課法師以比丘尼的修道生活角度，讓學僧了解戒律中團體律制生活所應關心的內容。導讀前，法師先引用人類學家對文化的定義，用以擴展學僧看待戒律的視角：「戒律生活就是一群人通過習得，對其所作為和每件事的意義共有的認識。」當我們把戒律置放在更宏觀的社會、時代和文化背景看待，便能更適切地了解「持戒」行為背後的涵義。

法師更以佛世結夏安居期間，僧團因飢荒而食馬麥的故事，說明佛陀制戒除了「隨犯隨制」外，也要思考到這條戒是否適用於當下及未來的所有佛教僧人，即「大聖立教，皆通末代。」此外，以「奪衣戒」說明戒律用以維護僧團的運作秩序，透過確立邊界而定分止諍。

每堂課，院長都開示核心法要。院長表示他是以佛教的戒律來認定自己的比丘尼身分。院長更以「食蒜戒」為例，談到佛陀在世時制戒的因緣，從而了解制戒的目的和影響。而羯磨法四科的「人」、「法」、「事」、「處」，反映僧團的民主性及其和合精神，猶如當今政府機構在處理事務時，也是要強調程序。

最後，院長勉勵：比丘尼要有處理事物的能力，讓自己能為社會奉獻及培養人才，如是，比丘尼才能在世間找到一片天空。



香光尼眾佛學院招生

培育宗教師的園地

三大教育特色

- (一) 學院教育與寺院生活融合。
- (二) 出世修道與入世服務並濟。
- (三) 傳統精神與現代教學兼顧。

五門課程教學

- (一) 解門——探尋佛陀的智慧

課程分為：法義類、律儀德養類、教史制度類、人文社會學類。

- (二) 行門——挖掘生命的寶藏

課程分為：漢傳梵唄、儀軌的學習與止觀的修習。

- (三) 生活門——陶養健全的僧格

培養自律、自覺的生活習慣，以及關懷群己的生命態度。

- (四) 執事門——鍛鍊領眾的人才

從承擔僧事中，藉事練心，建立領執知見，培植領眾能力。

- (五) 弘護門——落實弘法的悲願

實際與僧團寺院、社會信眾互動，學以致用。

學制：修學年限四年

在學待遇

- (一) 學雜費全免，供膳宿、臥具、教科書，表現優良者，提供獎助學金。
- (二) 交保證金貳萬元，畢業後退還。

報考須知

- (一) 報考資格：18 至 45 歲，高中（職）畢業以上之沙彌尼、比丘尼。
- (二) 報名時間：即日起，簡章、報名表備索（上網下載或來電索取）。
- (三) 繳交證件：報名表、自傳、最高學歷畢業證書影本、公立醫院健康檢查證明書、國民身分證影本、最近兩吋半身照片三張。
- (四) 甄試時間：另行通知。

學分認證

香光尼眾佛學院 103 年申請成為非正規教育課程認證之終身學習機構。

凡於本院修學通過認證之課程，修課期滿，成績及格者，發給教育部認可之學分證明。

歡迎有志探學佛陀智慧，挖掘生命寶藏的尼僧及女青年，前來就讀。



香光尼眾佛學院網站



學院記事

民國 109 年

- 7 月 8 日 ◎本院圖書館館長自衍法師參加「臺灣大學佛學數位圖書館 2020 年諮詢委員會議」，推動佛教圖書館的發展，讓圖書館發揮更大的影響力。
- 10 日 ◎嘉義縣竹崎鄉桃源國小呂淑女老師帶領四年級學生至本院圖書館參學。
- 12 日 ◎教務長見融法師率佛學院院刊小組，至香光尼僧團安慧學苑參加「新聞寫作實務」講座。
- 20 日 ◎學院進行暑期空間整修工程，整修範圍有大寮和齋堂硬體設備，千山苑西曬寮房安裝隔熱玻璃。
- 22 日 ◎院長悟因長老尼至高雄為龍湖庵大悲殿落成典禮剪綵，學僧印航師、本鑾師隨行。
- 26 日 ◎香光尼僧團高雄紫竹林精舍佛學研讀班畢業同學李美珍發心帶同學及家眷共約 42 人，參訪香光寺、本院及圖書館。
- 27 日 ◎本院圖書館典藏「華人地區佛教期刊、雜誌及其照片收藏」，榮獲登錄 2020 年文化部文化資產局「第二屆世界記憶國家名錄」。
- 8 月 3 日 ◎羅筠璇行者就讀行者學園一年，發心圓頂出家。法名：自良；字號：見崧。
- 5 日 ◎院長悟因長老尼著作《光在，心自在——〈普門品〉陪您優雅穿渡生命窄門》一書，由橡樹林文化出版。
- 6 日 ◎院長悟因長老尼帶領育導長見默法師、見肇法師及學僧宏恩師、印航師共 5 人，至台中南普陀寺向宗興長老請解夏自恣。
◎本院與慧青學佛中心共同主辦 4 天 3 夜香光 109 智慧青年營。主題：「智慧青年讀〈觀世音菩薩普門品〉體驗式佛典研習營」。
- 10 日 ◎「百法明門論」、「比丘尼戒」、「楞嚴經導讀 4」、「唯識三十頌導讀」四科，通過教育部非正規教育課程認證。
- 25 日 ◎本院圖書館館長自衍法師受邀至桃園啟英高中演講「專注力的教與學」。
- 30 日 ◎中華心理衛生協會推出「心書齊振——心防疫百萬贈書分享活動」贈書方案，本院圖書館獲贈親子閱讀、親職教養、身心健康等相關叢書 40 餘本。
- 9 月 2 日 ◎舉行 109 學年度下學期期初教學會議。
- 4 日 ◎辦理鄭美淑就讀「行者學園」入學考，通過審查，錄取，並入學。
- 8 日 ◎舉行 109 學年度下學期始業式。
- 10 日 ◎舉行 109 學年度下學期開學典禮，主題：「百花處處香——自心和悅，人我和敬」。
- 13 日 ◎院長悟因長老尼去函關心美國舍衛精舍附近森林大火狀況，並以影片祝禱舍衛精舍住持卻准法師七十大壽。
- 19 日 ◎舉辦「佛教資料檢索與運用」專題講座，主講者：自正法師。
- 25 日 ◎副院長見可法師、教務長見融法師、育導長見默法師、僧務長見滋法師、督導見熙法師，

- 帶領般若二、三全體同學 14 人，前往佛光大學參加「第 31 屆全國佛學論文聯合發表會」。會中本院應屆畢業生禪敏法師發表〈大乘莊嚴經論之四攝法初探〉。閉幕典禮的交接儀式中，副院長代表本院接下交棒信物，宣告本院將承辦「第 32 屆全國佛學論文聯合發表會」。
- 30 日 ◎本院圖書館推動 2021 香光映像——「慈心海福聚」短文徵選活動，期大眾能藉由文字創作傳送祝福，增進社會良善風氣。
- 10 月 1 日 ◎中秋佳節時值院長悟因長老尼出家紀念日，舉行普佛一堂，誦誦〈普門品〉。晚上全體師生及香光寺法師約 50 人，共同為院長出家 63 週年祝壽。
- 4 日 ◎氣功課陳正男老師請病假，自 10 月起由育導長見默法師代課。
- 7 日 ◎院刊《青松萌芽》第 26 期發行 1700 冊。
- 11 日 ◎執事教育課程，邀請見蔚法師主講「健康教育」。
- 14 日 ◎本院圖書館館長自衍法師受邀至桃園富台國小演講「專注力的教與學」。
- 15 日 ◎舉行本學期首次聯合班會。布達校外參訪相關事宜及討論網路購物事宜。
- 17 日 ◎全校師生至南投中臺禪寺進行校外參訪。參觀中臺禪寺、中臺世界博物館及木雕分館。
- 23 日 ◎本院圖書館承辦「閱讀的健康管理研討會」，期在此全球面臨新冠肺炎疫情挑戰時，提供正確的閱讀保健與管理概念，藉由閱讀維護身心平衡。本次研討會內容經整理後亦刊載於《佛教圖書館館刊》第 68 期（109 年 12 月）。
- 24 日 ◎高雄紫竹林精舍佛學研讀班畢業生黃振昌居士等共 14 人，發心來院更換全校玻璃窗膠條，全體師生投入協助玻璃窗拆卸及窗框清潔。
- 30 日 ◎舉行本學期第二次聯合班會。報告封山禪修相關事宜、簡介「肺結核傳播及治療法」。副院長見可法師勉勵同學迎接因緣和歡喜付出。
- 11 月 1 日 ◎舉行「北美佛教宗教師教育學習經驗分享」專題講座，主講者：見廣法師。
- 2 日 ◎全校師生前往香光山，參加香光尼僧團舉辦第 26 屆密集禪修課程，為期 22 天（含 2 天法義交流）。院長悟因長老尼開示禪門公案，香光禪修中心見寰法師、見杰法師擔任業處諮詢與教學。法義交流主題為「正念減壓」，由自拙法師帶領。
- 25 日 ◎密集禪修圓滿日，院長帶領大眾一同持誦大悲咒、稱念觀世音菩薩聖號，為香光山寺即將施工的大殿基地及鐘樓啟用灑淨。
- 29 日 ◎高雄紫竹林精舍佛學研讀班高級畢業班活動——「香光巡禮」，共約 160 人來訪學院。
- 12 月 9 日 ◎因應警政署政策，嘉義縣警察局竹崎分局曾達霖組長等，來院為同學舉行「外籍人士人身及校園安全」專題講座。
- ◎本院圖書館館長自衍法師受邀至桃園元生國小演講「專注力的培育」。
- 13 日 ◎副院長見可法師受邀參與國際藏傳佛教研究會和欽哲基金會合辦的一日工作坊，主題：「如何順應現代弘揚佛法，從行銷學切入」。
- 30 日 ◎副院長見可法師帶領行政法師、學僧一行共 23 人，前往香光山寺弘護實習，投入 110 年 1 月 1 日至 2 日「香光山寺大殿動土暨鐘樓啟用典禮」。

民國 110 年

- 1 月 9 日 ◎舉行 109 學年度「畢業專題報告分享會」，為期 2 天。共有 6 位畢業生發表專題：靈吉師〈緬甸臘戌法雲寺寺誌——西元 1968 年~2020 年〉；宏恩師〈佛陀對「諫」的教導——從《四分律比丘尼戒本》僧殘法之違諫類談起〉；見則師〈死亡恐懼的解構之旅——「死隨念」禪觀實踐的敘說研究〉；祖才師〈沒有傘的孩子〉；祖叡師〈疑惑冰清——淺論佛教的信仰態度及解除疑惑之道〉；寬廣師〈香港佛教小學佛化生命教育課程系列——生命點金石〉。
- 11 日 ◎香光寺全境所有執事僧法師及佛學院學僧，於福慧廣場進行「開放性肺結核」之抽血續檢。
- 12 日 ◎舉行 109 學年度下學期期末教學會議。
- 13 日 ◎舉行 109 學年度下學期期末考。
- 18 日 ◎舉行 109 學年度下學期期末各門檢討會暨學僧請執，為期 2 天。主題：「身持香，心有光——善聽、善說、善解」。
- 20 日 ◎學僧執事新舊任交接，22 日正式上任。
◎本院圖書館館長自行法師獲聘續任「國立臺灣大學圖書館佛學數位圖書館」諮詢委員，並定期參加「臺灣大學佛學數位圖書館諮詢委員會會議」。
- 23 日 ◎舉行 109 學年度下學期畢結業典禮，主題：「安習學處，奉獻身心」。應屆畢業僧有：寬廣師、祖才師、靈吉師、祖叡師、宏恩師、見則師共 6 人。畢業生師長祖道法師代表致辭，表達對學院的謝意。共 58 人與會觀禮。
◎本院圖書館承辦「110 年正念幸福力與教育工作坊」，為期 2 天。完訓後的教師再藉由「正念種子師資培訓課程」、「教師八週正念課程」階段性學習，希望教師們能將正念運用在教學現場，產生正向的循環。
- 25 日 ◎般若四 5 位外籍同學修業圓滿，完成離校手續。本院向內政部、移民署等相關單位通報離境。
- 2 月 1 日 ◎新任僧務長見則法師上任。
- 5 日 ◎「法事梵唄 1」、「佛法概論」、「楞嚴經導讀 4」三科，通過教育部非正規教育課程認證。至 110 學年度上學期為止，有效認證科目計 13 科，40 學分。
- 17 日 ◎辦理陳瓊秦就讀「行者學園」入學考，通過審查，錄取，並入學。
◎辦理戒端師「新生入學考」，通過審查，錄取。進入預修班就讀。
- 20 日 ◎舉行 110 學年度上學期期初教學會議。
◎辦理見崧師入學考，通過審查，錄取。進入般若一就讀。
- 24 日 ◎舉行 110 學年度上學期期初校外參訪，為期 2 天。院長帶領全體師生共 30 人，參訪「佛光山春節平安燈會」，同時參觀佛光山叢林學院女眾學部。
- 28 日 ◎舉行 110 學年度上學期始業式。
- 3 月 1 日 ◎「第 32 屆全國佛學聯合論文發表會」專案秘書如一法師報到、上任。
- 2 日 ◎舉行 110 學年度上學期開學典禮，主題：「厚德載物，耕耘心田」。

- 5 日 ◎行政法師見融法師、見默法師和見則法師，前往高雄光德寺出席淨心長老圓寂週年紀念法會。
- 7 日 ◎台中養慧學苑佛學研讀班期中聯誼——「香光巡禮」，共約 205 位學員來訪。本院學僧擔任引禮法師及駐站解說。
- 16 日 ◎召開「第 32 屆全國佛學論文聯合發表會」第一次籌備會。
- 17 日 ◎2021 年 2 月 1 日緬甸國內發生政變，情況日趨嚴重。佛學院緬籍學僧及意願參加者，今日起每週三集體共修念誦〈普門品〉，迴向緬甸社會安定及新冠肺炎疫情早日平息，為期 2 個月。
- 18 日 ◎辦理性成師「新生入學考」，通過審查，錄取。進入預修班就讀。
- 21 日 ◎在本院教授氣功課 20 餘年的陳正男老師今日捨報。教務長見融法師、育導長見默法師帶領 10 位學僧前往陳府助念。
◎本院圖書館製作陳正男老師訪談追思影片，緬懷師恩並提供家屬留念。
- 28 日 ◎執事教育課程，主題為「輪值 GPS」，由僧務長見則法師帶領。課程內容為執事定位、目標、探索三個單元。
- 31 日 ◎教務長見融法師於早課後提攜同學：1、上場前需再複習板眼；2、維那起腔要考慮大眾適宜的音階；3、大眾同誦時要起觀照，達到音聲和諧。
- 4 月 4 日 ◎時逢清明節，午齋時院長與佛學院同學一起用齋，開示各種節日於現今時代存在意義的變化，勉勵大家要增廣見聞，開拓視野。
- 6 日 ◎學院師長見融法師、見默法師、見覃法師，帶領般若四學僧琮慧師和見澈師，至陳正男老師府上為其舉行功德七佛事。
- 17 日 ◎舉辦為期 2 天僧院體驗營，主題：「僧命，起板了！」9 位學員參與。營活動內容：開營茶會、醒覺時間、僧命起板了、禪繞畫、叩鐘、「授沙彌尼戒典禮」觀禮、圓滿緣滿。
- 18 日 ◎舉行授沙彌尼戒典禮，計有三位戒子：見崧師、宗鏡師、戒端師。院長悟因長老尼為得戒和尚尼，自觀法師為教授阿闍黎。與會親友及全校師生計 39 人觀禮同賀。
- 5 月 3 日 ◎「論文寫作」課程教師見豪法師，協助教務處完成修訂「論文寫作格式」。
- 6 日 ◎教務長見融法師帶領見肇法師、見默法師至南普陀寺，向宗興長老請結夏依止。
- 8 日 ◎全體學生參與為期 10 天的浴佛法會弘護實習。般若四 5 位同學，前往高雄紫竹林精舍弘護實習；其餘學生於香光寺實習。因應新冠肺炎疫情突然升溫，香光寺法會由實體共修改為線上共修。
- 14 日 ◎本院圖書館通過「110 年財團法人伽耶山基金會香光尼眾佛學院圖書館華人地區佛教期刊、雜誌及其照片收藏保存環境提升計畫」，獲得文化部文化資產局經費補助。
- 15 日 ◎「第 32 屆全國佛學論文聯合發表會」報名截止，報名投稿共 31 篇。
- 18 日 ◎舉辦 110 學年度密集禪修，為期 6 天。由見寰法師、見杰法師帶領禪修，主題：「疾疫苦厄中的禪心療癒」，以「四梵住——慈悲喜捨」為主要業處。參與學僧：外護 4 人，內護 1 人，學員 16 人。
- 20 日 ◎因應新冠肺炎疫情，境外授課法師不到院上課，改由線上教學。

- 26 日 ◎疫情升溫，全國三級警戒延長至 6/14，副院長見可法師再次提醒大家做好防疫措施，並宣布取消般若四畢業旅行。
- 27 日 ◎院長悟因長老尼帶領全體師生，依香光寺僧伽藍前三月夏安居。宗興長老為依止阿闍梨，參與前安居人數計 85 人。
- 30 日 ◎院長悟因長老尼著作《甘於淡泊：四分比丘尼戒講記》，由香光書鄉出版社出版。
◎配合院長悟因長老尼新書《甘於淡泊：四分比丘尼戒講記》出版，舉行「四分比丘尼戒講記」專題講座，主講者：見鑿法師。系列講座共 3 次：5/30、6/13、6/19。同時開放香光尼僧團僧眾、佛學院畢業校友線上聽課。
◎「第 32 屆全國佛學論文聯合發表會」初稿入選 21 篇，發函通知。
◎向教育部提出線上申請第 59 期非正規教育課程認證，共五科：「楞嚴經導讀 5」、「佛學導論」、「法事梵唄 2」、「基礎梵唄 2」、「沙彌律儀戒律門」。
- 6 月 9 日 ◎全體師生錄製防疫祈安音帶：大悲咒、心經，提供線上共修，安頓民心。
- 11 日 ◎香港佛門網邀請院長悟因長老尼為弘法精舍紀錄片的製作，錄製影片，說明 2004 年及 2010 年在香港弘法精舍舉辦二次「香港比丘尼毗尼營」的因緣。
- 19 日 ◎天主教單國璽基金會與佛光山共同舉辦「活出愛，有您真好！跨宗教線上祈福」活動，人間佛教總會秘書長覺培法師邀請院長悟因長老尼率全院師生錄製五分鐘防疫祈安影片，跨宗教為世界疫情、抗疫英雄、醫護人員、警消人員祈福，一起為台灣和世界平安努力。系列影片於 7/1-7/10 每天晚上 8 點播出。
- 22 日 ◎舉行 110 學年度上學期期末教學會議。
- 23 日 ◎舉行 110 學年度上學期期末考，為期 2 天。
◎專題講座講師林富士教授因病往生，圖書館整理林教授於本院授課、香光尼僧團舉辦研討會擔任主持人、專題演講人之活動照片及音檔等，提供中央研究院歷史語言研究所收藏。
- 25 日 ◎本院圖書館館長自行法師受邀參加淡江大學資訊與圖書館學系、淡江大學覺生紀念圖書館主辦「數位學術之開放與分享：《教育資料與圖書館學》創刊 50 週年研討會」，擔任「期刊主編圓桌會議：學術期刊之開放取用」與談人，介紹《佛教圖書館館刊》的開放取用概況。
- 26 日 ◎因疫情嚴峻，副院長見可法師早齋布達：配合政府防疫政策，今年暑假取消學生離院。國際學生一律留院，台籍學生除非常住有要事，經申請方能返常住，回校時需做核酸檢測。之後，隨疫情變動再做彈性調整。
◎舉行 110 學年度上學期生活檢討會，為期 1.5 天。主題：「好問好學廣積糧，以德陶鑄養僧格」。
- 27 日 ◎下午舉行 110 學年度上學期結業典禮，主題：「以德養僧格，相互學習相成就」。鄭美淑行者修業滿一年，頒發結業證書。
- 28 日 ◎舉行暑期學習說明會。留院學生將於暑假研讀《四分律藏》〈二十犍度〉中的「受戒」、「說戒」、「安居」、「自恣」、「迦絺那衣」等五犍度，並做大堂分享及討論。

香光尼眾佛學院行者學園招生

提供您一個開發生命潛能的機會

宗旨

秉承佛陀化導世間的悲懷，接引有志出家的女青年，長養出離心、菩提心，參與弘法利生的志業，續佛慧命。

課程特色

- (一) 出家本願的辨識—引發個人認識、澄清自己的初發心，並記錄每日生活的省思。
- (二) 出世知見的建立—引導個人正確認識出家的意義目的，了解僧團存在的使命。
- (三) 生活修持的輔導—協助個人了解行持的重要、執作的意義及生活的行止儀則。

學制：修學年限一年

在學待遇

- (一) 學雜費全免，供膳宿、臥具、教科書。
- (二) 交保證金伍仟元，結業後退還。

報考須知

- (一) 報考資格：18 至 35 歲，高中（職）畢業以上，未婚、身心健全，欲發心出家之女眾。
- (二) 報名時間：即日起，簡章、報名表備索（上網下載或來電索取）。
- (三) 繳交證件：報名表、自傳（一千字以上）、最高學歷畢業證書影本、公立醫院健康檢查證明書（最近三個月內，體檢項目請見本院網頁）、國民身分證影本、最近兩吋半身照片三張。
- (四) 甄試時間：另行通知。



香光尼眾佛學院網站

報考通訊

住址：60444 嘉義縣竹崎鄉內埔村溪州 49 之 1 號

電話：(05) 2540359 傳真：(05) 2543213

網址：<http://hkbi.gaya.org.tw> E-mail：hkbi@gaya.org.tw

交通：嘉義火車站旁，搭乘往內埔、番路、塘下寮之公車，於舊社站下車。

車程約三十分鐘。（詳細公車時刻表，請見本院網頁。）

邀請您

共同關心佛教僧青年的成長

《青松萌芽》是一份佛教僧青年就讀佛學院成果展現的雜誌，於民國八十五年九月創刊發行，竭誠邀請您發心助印。

香光尼眾佛學院 敬啟

助印芳名

以下助印芳名
自民國 109 年 7 月 16 日
至 110 年 6 月 30 日止

伍仟柒佰玖拾元整
三寶弟子

貳仟捌佰元整
莊皓宇·莊皓安

貳仟元整
釋見可·邱永堂

壹仟陸佰元整
郭張美華·郭毓容

壹仟壹佰元整
郭李阿幸

壹仟零伍拾壹元整
釋印修

壹仟元整
徐鍾金玉·郁靜慧
郁風如·黃新定
楊月桂·蘇嘉慧

陸佰伍拾元整
王惠嫻

伍佰玖拾肆元整
釋寬揚

伍佰元整
何迪雨·陳秀花

參佰柒拾捌元整
釋見則

參佰肆拾壹元整
釋見澈

參佰元整
陳國瑩

貳佰伍拾捌元整
釋宗一

貳佰肆拾貳元整
釋祖樂

貳佰元整
釋見覃·李娜

壹佰伍拾元整
釋見崧

壹佰肆拾柒元整
何慧玲

壹佰肆拾壹元整
釋寬廣

壹佰零肆元整
釋印航·釋禪敏

壹佰元整
釋宏印

陸拾陸元整
釋演翰



歡迎線上捐款，
護持「僧伽教育」
助印「青松萌芽」

青松
萌芽

香光尼眾佛學院院刊第二十七期
中華民國八十五年九月創刊
中華民國一一〇年九月出刊

ISSN 1560-8336

發行人：釋悟因

總編輯：釋見可

主編：釋見可

執行編輯：釋見崧、釋寬揚、釋本鑒、釋見航

編輯指導：蔡幼華、陳國瑩

美術設計：雅堂設計工作室

插畫：釋見椽

發行所：財團法人伽耶山基金會

發行地址：10056 台北市濟南路二段 36 號

編輯部：香光尼眾佛學院

聯絡地址：60444 嘉義縣竹崎鄉內埔村溪州 49-1 號

電話：(05) 254-0359 傳真：(05) 254-3213

電子信箱：bluepinesprout22@gmail.com

本刊網址：http://hkbi.gaya.org.tw

◎ 本刊屬贈閱刊物，歡迎來函編輯部索取。

◎ 讀者若重複收件或需變更地址，請來函編輯部，以便修改。

◎ 轉載本刊文圖、照片，請先徵求同意。

◎ 郵政劃撥：19131030 戶名：財團法人伽耶山基金會